2018'DE FORMA GİR ▶ 500 KALORİ YAKTIRAN EN HIIT 7 Syf. 85

MEN'S FITNESS

DÜNYANIN EN FİT ERKEK DERGİSİ®

GÖBEKTEN KURTUL

Acil Durum Planı ile
10 günde yağları yak

GÜÇLÜ & İRİ

Hayal ettiğin
kollara sahip ol!

MOTİVE EDECEK MÜZİKLER

+

EN LEZZETLİ VE SAĞLIKLI FİT TARİFLER

MAROON 5'IN YILDIZI

ADAM LEVINE

38 YAŞINDA
HALA FORMDA

Syf.8

OCAK
ISSN 21480567
9 772148 056003
Medialink YAYIN GRUBU
Sayı:2018/1 **Fiyatı:10₺** / KKTC: 12₺

Türünün “X” örneği.

Yeni X-Class.

Pick-up dünyasının sınırlarının ötesine hiç kimse geçmemişti. Ta ki o keşfedilene kadar...
Konforuyla zarif, gücüyle agresif. Zıtlıklardan doğan bir başyapıt.

www.turununxornegi.com

xclass_tr

Mercedes-Benz

Aracın özellikleri, ilandaki görselden farklılık gösterebilir.

Ocak 2018

Özel Konular

56 Maroon 5'ın yıldızı Adam Levine, mükemmelliğin sınırlarını zorluyor...

66 Başarılı bir erkeğin elinin altında sonsuza kadar bulunması gereken eşyalar...

70 Tarçınlı kavrulmuş bademe ya da kavrulmuş sarımsaklı patates püresine ne dersiniz? En lezzetli tarifleri bir araya getirdik.

76 Bir sporu ne kadar takip ederseniz edin, sporcunun ne yaşadığını bilemezsiniz. Kick boksçu Mücahit Kulak, ekranlara yansımayanları anlattı.

80 İşadamı Erkan Mecit ile 25 yıldır devam ettiği vücut geliştirme sporu üzerine konuştuk.

98

Acil durum!
Göbek bölgesindeki yağları hızla eritme rehberi...

Ocak 2018

13
Beyler! Ne kadar saklamaya çalışsanız da bilim, gerçekleri gözler önüne seriyor; dikkat!

Yazarlar

48 Öğren! Zihinsel spor

49 Kendin ol! Tek olduğunu bildiğin anda kendine sahipsin

50 Tespit et! Lider olabilmek için gücünü bilmen gerek

51 Fit ol! Yoğurt, egzersizin kalitesini arttırır

52 İyi görün! Erkeklere özel yeni uygulamalar

53 Doğrunu bul! Motivasyonda en son trendler

54 Cesur ol! Yeni yıla özel ilişki önerileri

Vücut Rehberi

85 En sonunda 500 kalori yakacaksınız. Nasıl yapacağınıza siz karar verin.

90 Yüksek şiddette bir antrenmandan sonra toparlanın, devam ediyoruz!

92 Tatlı patates karbonhidratların kraliçesidir. Kendisinden sıkılmayın diye farklı tarifler hazırladık.

96
Köpek balığı değilsin, bağışıklığını güçlendir.

Fit Fokus

14 Evlenmek demans riskini düşürüyor.

16 Her ne kadar zararları daha çok konuşulsa da faydaları saymakla bitmiyor...

18 Wok kullanmak sağlıklı mı yoksa..?

En İyiler

26 Daha sağlam ilerlemek için antrenman programınıza barfiks hareketi ekleyin.

28 Antrenman yapmaya zaman bulamıyor musunuz? Beş dakikanızı alacağız.

32 Koşucu bacağı sendromunun sizi spordan alıkoymasın.

34 Fazla şeker eşittir az besin. Tatlı arzunuzun kurbanı olabilirsiniz.

38 Seksi, hırslı, yaramaz, mutlu, alımlı, Aslan kadını... Nesrin Cavadzade!

40 Motivasyonunuzu arttıracak en iyi müzikleri bir araya getirdik.

42 Yeni moda SUV'lar, Avrupa'da geçen yılın en hızlı büyüyen segmenti oldu.

36
Protein deposu atıştırmalıklarınızı evde yapmaya ne dersiniz?

NISSAN

Innovation that excites

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

HEYECANIN, AYRICALIĞIN.

Yeni Nissan X-Trail, agresif hatları, konforlu yaşam alanı ve ayrıcalıklı hissettirecek Nissan Intelligent Mobility teknolojileri ile aile boyu heyecanı doya doya yaşamanız için sizi bekliyor.

DÜNYANIN EN ÇOK SATAN SUV MODELİ*

AKILLI ARKA ÇAPRAZ TRAFİK UYARI SİSTEMİ

AKILLI ÇARPIŞMA ÖNLEME SİSTEMİ

AKILLI PARK SİSTEMİ

*Jato Global Car Sales 2016 satış verilerine göre.

Görülen model üzerindeki aksesuar ve donanımlar Türkiye paketinde farklılık gösterebilir. X-Trail'in ortalama CO_2 emisyon değeri 135-143 gr/km ve ortalama yakıt tüketimi 5,1-5,4 lt/100 km olup versiyonlarına göre değişmektedir. Yakıt tüketimleri 2004/3/EC'ye göre belirlenmiştir. Nissan Otomotiv A.Ş. aracın şekil ve donanımında değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Detaylı bilgi için: www.nissan.com.tr

/NissanTurkiye

www.nissan.com.tr | NISSAN **GÜLÜMSEME HATTI** 0216 651 84 20

Yürü, koş yeter ki hareket et!

Yeni bir yıl, yeni bir ay ve yeni bir sayıdan merhaba sevgili MEN'S FITNESS okuyucuları… 2017 stresiyle, herkes gibi bizi de oldukça yıprattı. Kronikleşen bu gerginlikle, kimimiz kendini koşmaya, fitness yapmaya, spor yapmaya verirken kimileri de stresini sosyalleşip eğlenerek gidermeye çalıştı. Artık yeni yıl ile birlikte, 2018'de sağlıklı yaşama tekrar 'merhaba' deme zamanı geldi. Bu sebeple, bence Ocak ayından itibaren kolları ve paçaları sıvayıp sağlıklı ve kaliteli yaşam için harekete geçin. Ya bir spor salonuna kaydınızı yazdırın, ya da kendinizi doğaya, sokaklara, sahillere, parklara atın… Yürüyün ya da koşun, yeter ki hareket edin!

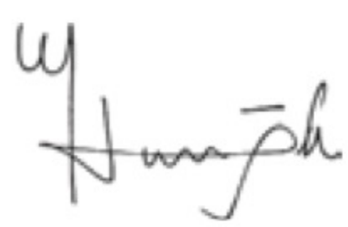
Eğrisi doğrusu ile fitness!

Yeni yıl ile birlikte bu sayıda doğru bilinen birkaç fitness yanlışına değinmek istiyorum.

✔ **Yağlar kasa dönüşür:** Ne egzersiz yaparak yağları kasa dönüştürebilirsiniz, ne de spor bırakıldığında çalışmayan kaslar yağa dönüşür. Kas ve yağ dokuları ayrı türdedir ve birbirlerine dönüşemezler.
✔ **Çok tekrar yağ yakar:** Yaptığınız tekrarın, vücudunuzun yağ yakma potansiyeline herhangi bir etkisi yok. Tekrar sayılarınız sadece dayanıklılık gelişiminizi etkiler.
✔ **Kaslar şekillenebilir:** Antrenmanla kasları yuvarlaklaştırmak, kareleştirmek, ayırmak, arasını doldurmak mümkün değildir. Pilates gibi disiplinlerin uzun ve zarif kas gelişimi sağladığı, ağırlık çalışmalarının kaba bir görünüme neden olduğu da yanlış.
✔ **Sporu bırakınca kaslar sarkar:** Kesinlikle sarkmaz. Sarkma görüntüsü kası saran cildimize has bir olaydır. Yaşlanmayla ilgili değişimler bundan sorumludur.
✔ **Formu korumak için haftada bir antrenman yeter:** Haftada bir-iki antrenman sağlıklı yaşamı sürdürmek için yeterli değil.
✔ **Kilo vermenin en iyi yolu egzersiz yapmaktır:** Kilo verme amacındaysanız yediğiniz her şeyi egzersizle yakabileceğiniz inancınızı tamamen geride bırakmanız gerekiyor.
✔ **Kas yapmak için ağır kaldırmalı:** Amacın kaslarını daha da büyütmekse, ne kadar ağır kaldırsam o kadar iyi diye düşünüyor olabilirsiniz. Yapılan yeni bir araştırma, işin aslının öyle olmadığını ortaya koyuyor. Hafif ağırlıklar kullanarak da kaslarını aynı derecede büyütmen mümkün. Önemli olan tekrar sayısı.

Geldik bir editör yazısının sonuna. 2018 ile birlikte yeni bir yılın sağlıklı ve kaliteli bir yaşama başlamak için size motive etmesi dileğiyle! Sağlıkla kalın, sporla kalın, fit kalın.

Şubat sayımızda görüşmek üzere, sevgiler…



mahmut@medyalink.com.tr
instagram: mahmuthayirlioglu

MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @mensfitness_tr
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @TurkiyeMensfitness
MEN'S FITNESS dergisinin resmi hesabı: @MensFitness_TR

MEN'S FITNESS

Medialink Yayın Grubu
Cenap Şehabettin Sk. No:47/2 34718
Koşuyolu - İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47
E-posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
Medyalink Yayıncılık, Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti. adına
Mahmut HAYIRLIOĞLU

YAZI İŞLERİ
GENEL YAYIN YÖNETMENİ Mahmut Hayırlıoğlu mahmut@medyalink.com.tr
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ Ebru Paksoy ebru@medyalink.com.tr
HABER MÜDÜRÜ (SORUMLU) Hazal Hayırlıoğlu hazal@medyalink.com.tr
GÜZELLİK EDİTÖRÜ Melisa Hayırlıoğlu melisa@medyalink.com.tr
OTOMOBİL EDİTÖRÜ Ahmet Said Özen ahmet@medyalink.com.tr
GÖRSEL YÖNETMEN Serkan Korkmaz
KATKIDA BULUNANLAR Tunç Olcay, Fırat Çakır, Yalçın Beşiktaş, Gökçen Erdoğan, Cem Tınaz, Kenan Topuz, Sinan Ulusoy, Pınar Salahoğlu, Selahattin Dönmez, Cenk Hoca, Bülent Cihantimur, Suat Çalış, Fatih Koçyiğit

REKLAM
GENEL MÜDÜR Elif Eren Övdür elif@medyalink.com.tr
REKLAM GRUP DİREKTÖRÜ Gülbin Yılmaz gulbin@medyalink.com.tr
REKLAM DİREKTÖRÜ Sinem Doğru sinem@medyalink.com.tr
REKLAM YÖNETMENİ Bahar Aslan bahar@medyalink.com.tr
REKLAM REZERVASYON Filiz Mutlu filiz@medyalink.com.tr
Tel: +90 216 325 39 19 Faks: +90 216 325 37 47

Basıldığı Yer: **Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.**
Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 34885
Sancaktepe - Kartal / İstanbul
T: +90 216 585 90 00 **F:** +90 216 585 91 30
W: info@turkuvazmatbaacilik.com.tr

Baskı Tarihi: 26 Aralık 2017
Yayın Türü: Yerel, süreli, aylık
Dili: Türkçe
Konusu: Sağlık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım A.Ş.

MEN'S FITNESS, AMI'nin lisanslı yayınıdır. Türkiye'deki tüm yayın hakları Medyalink Yayıncılık Reklamcılık ve Org. San. ve Tic. Ltd. Şti.'ye aittir. Dergide yayımlanan yazı ve fotoğrafların tüm hakları MEN'S FITNES Türkiye'ye, yayımlanan ilanların sorumluluğu ise ilan sahiplerine aittir. İzin alınmaksızın tümüyle ya da kısmen kullanılamaz. MEN'S FITNESS Türkiye, basın meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

ULUSLARARASI EDİSYONLAR
Australia, Bahrain, Indonesia, Kuwait, New Zealand, Oman, Qatar, Saudi Arabia, United Arab Emirates, United Kingdom

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT & CHIEF EXECUTIVE OFFICER David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF MARKETING OFFICER Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CONSUMER MARKETING David W. Leckey
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF FINANCIAL OFFICER/TREASURER Chris Polimeni
PRESIDENT/CEO, DISTRIBUTION SERVICES, INC. John D. Swider
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/CHIEF DIGITAL OFFICER Joseph M. Bilman
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, DIGITAL MEDIA OPERATIONS/CIO David Thompson
GENERAL MANAGER, AMI INTERNATIONAL & SYNDICATION Lawrence A. Bornstein

FOUNDERS
Joe Weider (1920–2013)
Ben Weider (1923–2008)

TEK FARK
SAÇIN

Saç ekimi profesyonellik gerektirir,
işinizi şansa bırakmayın.

Organik Saç Ekimi
Op.Dr. Bülent Cihatimur
tekniklerinden birisidir.

ESTETİK
INTERNATIONAL

20 YEARS

LONDON · DUBAI · SINGAPORE · ISTANBUL

444 77 07
estetikinternational.com.tr

Kapak Antrenmanı

Zaman yarat v

38 yaşındaki ADAM LEVINE, dövmelerinin altında
salonları, basketbol sahası ve yoga stüdyolarında

e gereğini yap

son derece kaslı bir vücuda sahip. Zamanını spor
geçirerek vücudunu zinde tutuyor. HAZIRLAYAN: ZACK ZEIGLER

FOTOĞFARLAR TIMOTHY WHITE

ADAM LEVINE bile aktif kalmaya zaman bulabiliyorsa, siz de bulabilirsiniz.

NBC'de devam eden The Voice'in hazırlık koşturmacası, Maroon 5'ın yeni albüm turnesi çalışmaları, üstüne üstlük evli ve çocuklu bir iş adamı olmasına rağmen bu adam sürekli spor yapmayı başarıyor.

38 yaşındaki Levine, ağırlık egzersizleri ve yoga yapmaya, golf ve basketbol oynamaya zaman ayırabiliyor. İster evinde, ister turne yolunda olsun bunu yapabiliyor. "Öğrendiğim bir şey var: Dışarı çıkmalı ve terlemelisin. Bu, titizlikle hazırlanan antrenman programlarından bile daha önemli" diyor. Levine'in eski bir arkadaşı ve yoga hocası olan Chad Dennis, birkaç yıl öncesine kadar Levine'in neredeyse her gün yoga yaptığını söylüyor. Daha sonrasında Levine değişiklik yapmak istediğinde ona ünlülerle çalışan bir antrenör olan Harley Pasternak'ı önermiş. Pasternak, Levine'in beslenme düzenini ve antrenman rejimini hazırlıyor. "Adam, normal biri değil. Sürekli saldırıyor, saldırıyor, saldırıyor ve önüne ne koyarsam koyayım şikayet etmiyor" diyor Pasternak.

"Onun böyle bir döngüsü var. Tekrar yogaya başladığında, yaşlandıkça kuvvet ve kondisyonun yanı sıra esnekliğe de ihtiyaç duyduğunu fark etti" diye ekliyor Dennis.

Pasternak, sürekli yeni şeyler denemek isteyen Levine için her zaman yeni ve ilginç yöntemler bulmak zorunda. Ekibin son buluşu, basketbol antrenörü Idan Ravin olmuş. Son derece ünlü bir antrenör olan Ravin'in, LeBron James ve Kevin Duran gibi onlarca oyuncunun oyun tarzını geliştirmesine yardımcı olan yumuşak, hatta felsefik denebilecek bir yaklaşımı var.

"Her şeyi anlaşılabilir ve uygulanabilir bir dille anlatıyorum. Çoğu şeyi müzik bağlamı içinde yapıyoruz. Örneğin, Levine hareket ettiğinde ritmi bulmak zorunda" diyor Ravin.

Bu farklı yaklaşım oldukça işe yaramış gibi görünüyor. Çünkü Levine, Idan hakkında konuşurken şunları söylüyor: "Hayatım boyunca basketbol oynadım ama Idan ile çalışmak insana 'Vay be! Şimdiye kadar her şeyi yanlış yapıyormuşum' dedirtiyor."

Levine, spor salonunda ise eski bir deniz subayı olan antrenör Gabe Rangel'dan destek alıyor.

"Levine çok fazla seyahat ediyor, bu yüzden ne zaman şehirde olsa salona giriyoruz." Levine, Rangel ile birlikte bazen maksimum eforlu ağırlık egzersizleri ile onu destekleyen yardımcı ağırlık egzersizleri, bazen de burada sizlerle paylaştığımız türden bir tam vücut programı uyguluyor.

Levine Antrenmanı

UYGULANIŞI: Her egzersiz grubunu (A,B ve C ile işaretli) ya süperset ya da triset olarak uygulayın. Setler arasında 90 saniye dinlenin.

EGZERSİZ	SET	TEKRAR
DİNAMİK ISINMA: Knee-to-chest Walk, Hip Cradle, Carioca, Hip Opener, High-knee Run, Power Skip		
1A) Iso-lunge Cable Rotation	3	10 (bir taraf)
1B) Lateral Band Walk	3	20
2A) Suicide Sprint (basketbol sahasında)	3*	
2B) Medicine Ball Overhead Scoop Toss	3	10
2C) TRX Pistol Squat	3	10

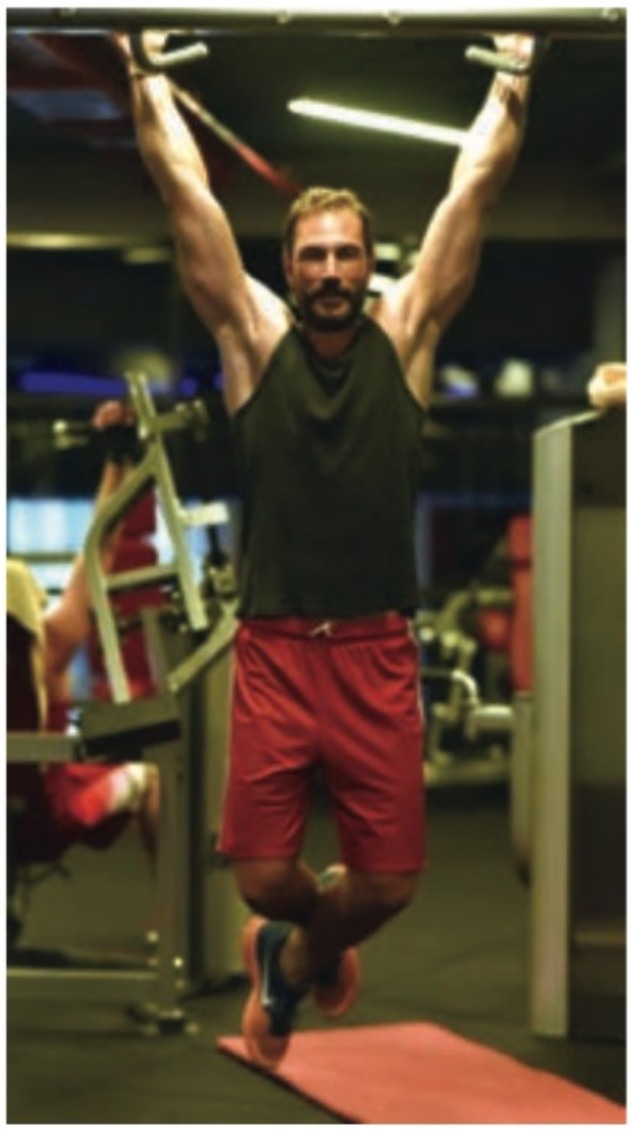
*Bir pota altında durun ve yakınınızdaki serbest atış çizgisine kadar depar atıp geri dönün. Sonra orta sahaya kadar depar atıp geri dönün. Ardından karşı serbest atış çizgisine kadar depar atın ve geri dönün. Son olarak karşı pota altına kadar depar atıp geri dönün.

3A) Seated Military Dumbbell Press	3	10
3B) Pullup*	3	10

*1. Set: Düz tutuş, 2. Set: Nötr tutuş, 3. Set: Ters tutuş

4) Prowler Sled Suicide

Yukarıdan tutuşla 5 metre itme + aşağıdan tutuşla 5 metre çekme
Yukarıdan tutuşla 10 metre itme + aşağıdan tutuşla 10 metre çekme
Yukarıdan tutuşla 15 metre itme + aşağıdan tutuşla 15 metre çekme

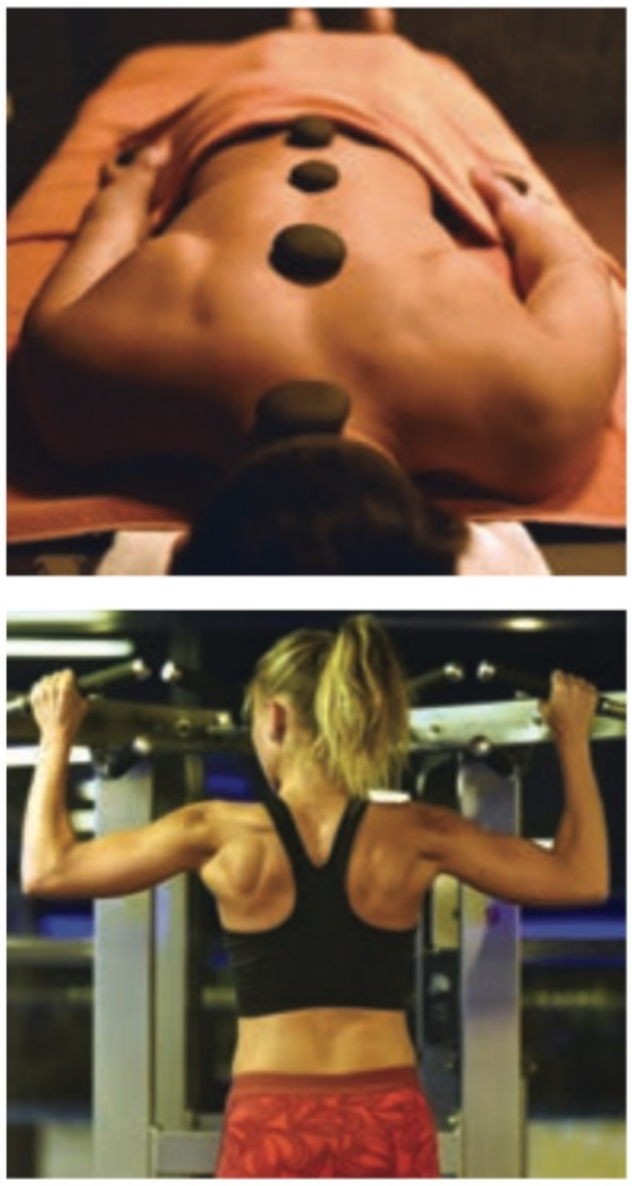


ELEMENTAL WELLNESS

Elemental Wellness Club, Acıbadem Almondhill'de 7.500m² alan üzerine kurulmuş bir sağlıklı yaşam ve spor kompleksidir. Bünyemizde, olimpik standartlarda 2 adet squash kortu, kapalı basketbol ve voleybol sahası, reformer pilates, fitness, cardio, grup dersleri, kickbox, yarı açık havuz, çocuk havuzu, güneşlenme terası, soyunma odaları, jakuzi, sauna, buhar odası, hamam, spa, cilt bakımı, kuaför, Gusto Restaurant, çocuk kulübü, kreş, branş dersleri, hemşire hizmetleri, diyetisyen, açık ve kapalı otoparkı mevcuttur.

Elemental Wellness Club her yaşa ve kişiye uygun spor ve aktivitelerin olduğu bir doğal yaşam alanıdır. Yaşam kalitesini arttıran her türlü teknolojik altyapının hazırlandığı Elemental Wellness, alanında profesyonel beslenme uzmanları, sağlıklı beslenme ve bunu yaşam biçimi haline getirme konularında da bilgi birikimlerini üyelerimize aktarmaktadırlar.

Elemental dünyasında geçirdiğiniz zamanda sadece kompleksimizin sınırları içinde mutlu olmakla kalmayacak, sizi daha zinde kılan ve mutluluk veren her aktivite sayesinde günlük hayatınızda da pozitif ve aktif bir kişiye dönüştüğünüzü sizde göreceksiniz.



Elemental Wellness
hafta içi; 06:00 – 24:00 saatleri arasında;
hafta sonu ise 08:00 – 22:00 saatleri
arasında hizmet vermektedir.

elemental wellness hakkında daha fazlası için bizleri takip edin.

/elementalwellnessclub

ACIBADEM MAH.ÇEÇEN SK.NO:19 ALMONDHILL SİTESİ D:BLOK A GİRİŞİ ACIBADEM-ÜSKÜDAR / İSTANBUL TEL:0216 690 3430

DÜNYANIN EN FİT ❤ KADIN DERGİSİ

women's fitness

SQUAT GERÇEĞİ
Doğru yapıyor musun?

Nesrin Cavadzade:
Sporsuz bir hayat düşünemiyor

BAHANE YOK!..
İstikamet spor salonu

Yeni trend
Antigravity Fitness ile tanışın

Detoksun ötesinde Besleyici Smoothie'ler!

2018'de
GÜÇ SENDE!
Ağırlıklara ihtiyacın yok

20 *dakika yeter!*
Sağlıklı ve lezzetli tarifler

ISSN 21480379
OCAK
9 772148 057000
Medialink YAYIN GRUBU
Sayı: 2018 / 01 Fiyatı: 10 ₺ / KKTC: 12 ₺

Women's Fitness Ocak sayısı bayilerde!

Medialink
YAYIN GRUBU

Fit Fokus

Gözlerinizi koyduğunuz yerden alın. Mümkünse?

Bu bir araştırma sonucudur: Erkekler gözlerini, kalçalarını geriye doğru çıkaran kadınlardan alamıyor. Yapılan araştırmaya göre; 80'den fazla genç erkeğe bilgisayar ortamında oluşturulmuş üç boyutlu kadın figürleri gösterildi ve hangi figürü daha çekici buldukları soruldu. Katılımcıların bakışlarının göz izleme teknolojisi ile takip edildiği araştırmada, kalçaları daha çıkık modeller daha çekici olarak işaretlendi. Göz izleme verileri, katılımcıların bakışlarının kalçalara odaklandığını tespit etti.

Ne diyoruz biliyor musunuz? Artık bir kadının arkasından neden uzun uzun baktığınızı bilimsel olarak açıklayabilirsiniz...

Kaynak: Springer
Evrimsel Psikoloji
Bilimi bülteni

Beyler!
Ne kadar saklamaya çalışsanız da bilim, gerçekleri gözler önüne seriyor; dikkat!

EVLEN KURTUL!

Evlenmek, demans riskini ciddi oranda düşürüyor. Geçtiğimiz günlerde Avrupa, Asya, Kuzey ve Güney Amerika'dan 800 bini aşkın kişinin demans ve medeni hal verilerini içeren 15 farklı araştırma incelendi. Buna göre, hiç evlenmemiş kişilerin demansa yakalanma riskinin evlenenlere göre yüzde 42 daha yüksek olduğu bulundu. Dul yaşayanlarda ise bu oranın yüzde 20 civarında olduğu gözlemlendi. Evlenmeyi hiç düşünmüyorsanız bile ileride sağlıklı bir zihne sahip olmak için bir fırsat verebilirsiniz.

TÜRKİYE'NİN İLİŞKİ HARİTASI

Sosyal anket platformu www.poltio.com, 5 bin 135 kişinin katılımıyla Türkiye'nin ilişkiye bakışını inceledi. 'Eşinize/sevgilinize yalan söyler misiniz?' sorusuna katılımcıların yüzde 55'i 'evet' yüzde 34'ü 'hayır' dedi. Kadınların yüzde 75'i, erkeklerin ise yüzde 87'si cinselliğin ilişkide önemli olduğunu söyledi.

Motor nöronlara dair yeni umut

İrlanda'da yapılan bir araştırmada, sinir sistemini adım adım tahrip eden 'motor nöron' hastalığı ile ilgili yeni bilgiler keşfedildi. Araştırmada, bu hastalığa sahip kişilerin beyinlerinin bazı bölgelerinin "aşırı iletişim halinde"; bazı bölgelerinin ise normalden az çalıştığı tespit edildi. Bu veriler, daha önce dikkate alınmayan, beyindeki farklı işleyişlere odaklanmanın önemli olduğunu gösterdi. Motor sinir hücreleri, tutma, yürüme, konuşma, yutkunma ve nefes alma gibi önemli kas hareketlerini kontrol ediyor. Genellikle 40 yaş üstü kişilerde görülen bu hastalık, araştırmanın yapıldığı İrlanda'da yılda 110 kişinin hayatını kaybetmesine sebep oluyor.

Biliyor musun

Varikosel, testislerdeki kanı boşaltan toplardamarların varisleşmesiyle ortaya çıkıyor. Erkeklerin yüzde 20'sinde bulunuyor. Testisler in sperm üretme fonksiyonunu olumsuz etkiliyor. Check up şart!

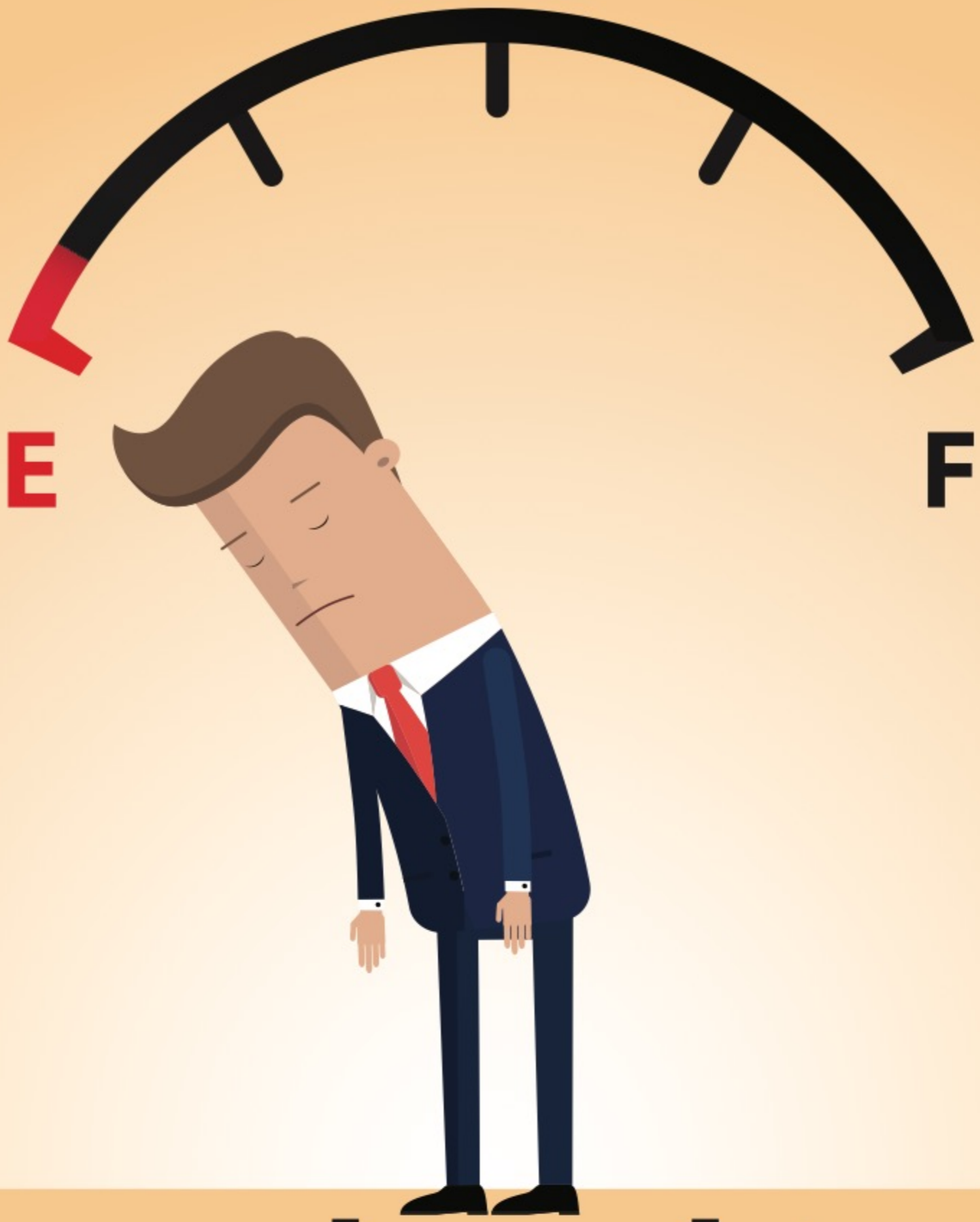
Birinciyiz

Türkiye, geçen yılın ikinci çeyreğinde, kişi başına (aylık) 441 dakika ile en çok mobil konuşma yapan ülke oldu. Avrupa'da ortalama konuşma süresinin 251 dakika olduğunu da bilmenizde fayda var.

Kaynak: Ajans Press, Bilgi Teknolojileri İletişim Kurumu araştırması

SADECE ECZANELERDE

ZADE|VITAL®
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS



yorulmaktan yorulmadın mı?

Zade Vital Cold Press Rüşeym Yağı,
Koenzim Q10 & Omega 3 Balık Yağı

Bu sonbaharda enerjiniz değil yapraklar düşsün. Zade Vital Tesisleri'nde Uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilen Zade Vital Koenzim Q10 & Omega 3 Balık Yağı ve %100 doğal, glüten içermeyen Zade Vital Cold Press Rüşeym Yağı ile hayatı zinde yaşayın. Lütfen eczacınıza danışın.

/ZadeVitalDogalBesinDestekleri /ZadeVital /zadevital **www.zadevital.com www.megagucuz.com 444 9233**

Tüm Zade Vital ürünleri Ege Üniversitesi, Argefar işbirliği ile geliştirilmiş ve uluslararası GMP (Good Manufacturing Practices / İyi Üretim Uygulamaları) standartlarında üretilmiştir.

İBN-İ SİNA AR-GE MERKEZİ 200. AR-GE MERKEZİ

DÜAMER ZADE VITAL® DOĞAL ÜRÜNLER ARAŞTIRMA ve UYGULAMA MERKEZİ

1888'den beri Helvacızade

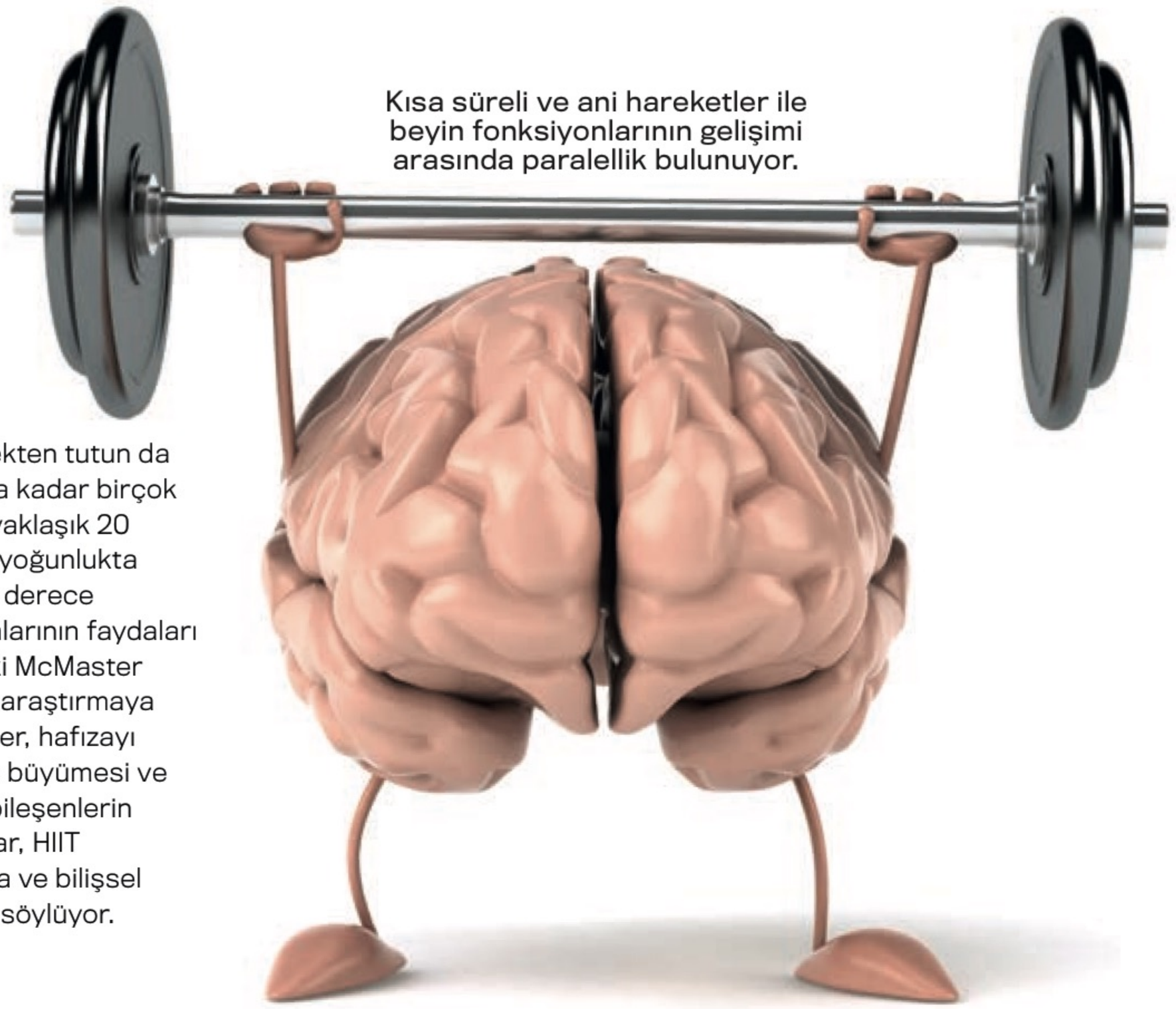
Rüşeym Yağı; • KARABACAK, Mürsel, et al. The antioxidant effect of wheat germ oil on subchronic coumaphos exposure in mice. Ecotoxicology and environmental safety, 2011, 74.7: 2119-2125. • CHIGNOLA, Roberto, et al. Effects of dietary wheat germ deprivation on the immune system in Wistar rats: a pilot study. International munopharmacology, 2002, 2.10: 1495-1501. • EISENMENGER, Michael; DUNFORD, Nurhan Turgut. Bioactive components of commercial and supercritical carbon dioxide processed wheat germ oil. Journal of the American Oil Chemists' Society, 2008, 85.1: 55-61.

Koenzim Q10 & Omega 3 Balık Yağı; • ANKOLA, D. D., et al. Development of potent oral nanoparticulate formulation of coenzyme Q10 for treatment of hypertension: can the simple nutritional supplements be used as first line therapeutic agents for prophylaxis/therapy?. European Journal of Pharmaceutics and Biopharmaceutics, 2007, 67.2: 361-369. • Baggio E, Gandini R, Plauncher AC, et al. Italian multicenter study on the safety and efficacy of coenzyme Q10 as adjunctive therapy in heart failure. CoQ10 Drug Surveillance Investigators. Mol Aspects Med 1994;15 Suppl:S287-94. • Judy WV; Stogsdill WW; Folkers K: Dose related effectiveness of coenzyme Q10 in the treatment of chronic fatigue. Boston: I st Conf.of the Intl.Coenzyme Q10 Assn.: 86 (1998). • Folkers K; Simonsen R: Two succesful double-blind trials with coenzyme Q10 on muscular dystrophies and neurogen. Atrophies. Biochim Biophys Acta: 1271:1:281 -286 (1995). • HaniokaT; Shizukuishi S; Folkers K: Effect of topical application of coenzyme Q10 on adult periodontitis. 8th Int.Symp.Biomed.and Clin.Aspects of CoQ10: 38-39 (1993).

Zade Vital ürünleri ilaç değildir, besin desteğidir. Tedavi amaçlı kullanılmaz. Sağlık profesyonellerine yöneliktir.

AD-17-10-0001

HIIT etkisi



HIIT antrenmanlarının kilo vermekten tutun da mutluluk hormonu salgılatmasına kadar birçok sağlıklı etkisi bulunuyor. Ayrıca yaklaşık 20 dakika gibi kısa bir sürede ciddi yoğunlukta bir antrenman sağladığı için son derece önemlidir. Ancak HIIT antrenmanlarının faydaları bu kadarla bitmiyor: Kanada'daki McMaster Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırmaya göre; kısa ve ani fiziksel aktiviteler, hafızayı güçlendiriyor, beyin hücrelerinin büyümesi ve hayatta kalabilmesi için gerekli bileşenlerin üretimini arttırıyor. Araştırmacılar, HIIT egzersizleri yapan kişilerin hafıza ve bilişsel testlerde daha iyi sonuç aldığını söylüyor.

Kellik tarih mi oluyor?

Ne zamandır bu haberi bekliyordunuz, evet! Güney Kore'de yapılan bir araştırmada, farelerin saçlarının tekrar büyümesi sağlandı. Araştırmacılar, yeni bir biyokimyasal kullanarak farelerde 28 günde yeniden büyüme ve vücut onarımı sağladı. PTD-DBM adlı biyokimyasalın uygulamasında, valproik asit kullanıldığında saçların normalden de hızlı çıkabildiği gözlemlendi. Profesör Kang-Yell Choi, "Bu yeni maddenin sadece saç kayıplarında değil zarar görmüş deri ve dokuların tedavisinde de kullanılmasını bekliyoruz" dedi. İlaçların insanlar üzerinde kullanılmasına ise daha zaman var.

Dwayne Johnson kadar yakışıklıysanız saçı kafanıza takmaya gerek yok.

SAĞLIKLI MI DEĞİL Mİ?

Wok kullanılarak hazırlanan yemekler, sağlıklıdır ancak... Pişirme sırasında havaya saçılan mikroskobik yağ partiküllerini solumak, zarar verebilir. ABD'de yapılan bir araştırmada; kızartma tavasında kızdırılan yağa su damlaları serpiştirildiğinde ortaya çıkan tepkime incelendi. Kızgın yağa temas eden suyun yağı parçaladığı ve "solunum ile vücuda alındığında sağlığa zararlı" yağ partiküllerinin havaya karışmasına sebep olduğu gözlemlendi. Araştırmacılar, tavuk ve sebze gibi yiyeceklerin bol miktarda su barındırdığı için daha fazla yağ saçılmasına neden olduğunu belirtiyor.

HORIZON FITNESS

CITTA SERIES

Simply

SOPHISTICATED

Fitness Yeniden Tasarlandı...

Ender Spor PERFORMANCE

46 YEARS ESTABLISHED 1971

fitness@enderspor.com
T: (0212) 655 68 00
endersporfitness.com

Ender_Spor
EnderSporPerformance
Enderspor

Grup antrenman yapın

Düzenli egzersiz yapmak için spor salonuna yazılmak, daha mutlu bir hayata attığınız ilk adımınız olabilir. Ancak spora yeni başlayan birçok kişi, bu zaman aralığını genellikle hiçbir şeye tam olarak odaklanamayarak boş geçirir. Ve bu durumun size hiçbir faydası olmaz. Amerikan Osteopatik Derneği Bülteni'nde yayınlanan yeni bir araştırma, başkalarıyla ter atmanın, tek başına egzersiz yapmaya göre çok daha sağlıklı ve verimli olduğunu gösteriyor. Grup egzersizlerini test etmek isteyen araştırmacılar, 69 tıp öğrencisine 12 hafta boyunca ya yalnız ya da bir grupla spor yapma seçeneği sundu. Araştırma sonuçlarına göre; grup programı uygulayan katılımcılarda, zihinsel olarak yüzde 13, fiziksel olarak yüzde 25 ve duygusal olarak yüzde 26 iyileşme gözlendi. Tek başına spor yapan grubun ise yalnızca zihinsel sağlığında yüzde 11'lik gelişim tespit edildi.

Faydası saymakla bitmiyor

İngiltere'deki Southampton Üniversitesi'nde yapılan yeni bir araştırmaya göre, günde 3-4 bardak kahve içen kişilerde erken ölüm riski önemli ölçüde azalıyor. Kahvenin, diyabet, karaciğer hastalıkları, demans ve bazı kanser türlerine yakalanma riskini de azalttığı biliniyor. Her ne kadar daha çok zararı konuşuluyor olsa da kahvenin yararlarının daha fazla olduğunu gösteren 200'den fazla araştırma bulunuyor. Araştırmalara göre; kahvenin faydaları, günde yedi bardak içen kişide dahi gözlemlenebiliyor. Öte yandan uzmanlar, kahvenin faydasını görmek için tüketimini arttırmamanız konusunda uyarıyor.

Vücudunuz kalbinizi işaret ediyor

Göbekte (hatta uyluk bölgelerinde) normalden fazla yağ bulunması, kalp krizi riskinin yüksek olduğunu gösteriyor. Massachusetts Hastanesi ve Harvard Tıp Okulu araştırmacıları, ortalama 30 yaşında, 200'ü aşkın aşırı kilolu ya da obez kişi üzerinde bir araştırma yaptı. Buna göre; kişilerin vücutlarının yağı hangi bölgelerde depoladığı, trigliserit seviyeleri ve insülin direnci gibi risk faktörleri incelendi. Erkeklerde yağın genellikle iç karın bölgesinde, kadınlarda ise kalça ve uyluk bölgelerinde toplandığı tespit edildi. Ayrıca karın bölgesinde daha fazla yağ biriken kadınların, erkeklere göre daha fazla risk altında olduğu belirlendi. Eğer kalp sağlığınız ile ilgili endişeleriniz varsa, tartıdaki rakamlara daha çok dikkat edin.

KARACA®

1917

100

#24saatIstanbul

FW'17-18 Lookbook

FW'17-18 Kampanya

karaca.com.tr /ciftgeyikkaraca

En iyiler

Ayakta kalın!

Önünüzde en az üç aylık bir sezon var. Board üzerinde dengede kalmak, keyifle ilerlemek, can alıcı dönüşler yapmak konusunda ne kadar iyisiniz? Tamam, endişelenmeyin. Sezonu keyifle geçirmeniz için profesyonel bir isimden teknik, taktik, öneri ve tüyoları alıp en iyi kayak merkezlerini sıraladık. Korkmayı bırakıp karın tadını çıkarın.

Size en az

3 AY

yetecek kadar bilgi arka sayfalarda

Memet Güney, 10 yıldır Uluslararası Kayak Federasyonu'nun Türkiye'deki tek snowboard delegesi.

Düşmekten korkma!

Snowboard'da sekiz Türkiye ve Avrupa Şampiyonluğu, onlarca etap birinciliği ve il birinciliği kazanan **Memet Güney** ile içinde snowboard geçen her şeyi konuştuk.

RÖPORTAJ **EBRU PAKSOY**
FOTOĞRAFLAR **UĞUR UTKU SEZER**

Snowboard'a nasıl başladın?
Kardeşim Çiçek Güney ile 3-4 yaşında kayağa başladık. Alp kayağı yapıyorduk. Snowboard, Türkiye'ye geldiğinde ben 11 yaşındaydım. Çiçek, snowboard'a geçelim diye tutturunca bir gün ders aldık. Kötü bir hocaya denk geldik. O kadar çok düştüm ki bir daha yapmak istemedim. Ama kardeşim istediği için devam ettim. Yavaş yavaş yarışlara katılmaya başladık. Snowboard'da sekiz Türkiye ve Avrupa şampiyonluğunun yanında birçok etap ve il birinciliğim var. Yılın 60 günü kar üstündeysem, bunun en az 15 günü kayak yapıyorum. Hem unutmamak için hem de o da ayrı bir zevk. O günden bu yana 25 yıl geçti.

Snowboard ve kayak arasında ne gibi farklar var?
Kayakta iki ayak farklı tahtaların üzerinde düz giderken, snowboard'da tek tahtanın üzerinde yan gidiyorsun. Kayakta vücudunu dizlerinden çeviriyorsun, snowboard'da ise tamamen vücutla yatıp kalkıyorsun. Birbirinden çok uzak değiller ama birini çok iyi yapıyorsan, diğerini de çok iyi yapacaksın diye bir şey yok.

Snowboard'u tercih etmenin sebebi ne?
Bol kara girmek ve atlayıp zıplamak çok eğlenceli. Snowboard'da kayağa göre kendini daha özgür hissediyorsun. İki ayağın sabit olduğu için sakatlanma riskin daha az oluyor; bu yüzden de daha fazla hareket deneyebiliyorsun. Hem daha çok eğleniyorsun hem de kendini daha hızlı geliştiriyorsun.

Çok sakatlandın mı?
Evet. Ayağımda ve elimde 21 çivi ile dört platin var. Defalarca da omuzumu kırdım.

Kayak sezonuna nasıl hazırlanıyorsun?
Benim için sezon Aralık ayı sonunda başlıyor. Sezon öncesi altı ay boyunca spor salonunda hazırlanıyorum. Çünkü vücut dengeyi, kuvveti, hızı, çabukluğu salonda yaptığı antrenmandan çıkarıyor. Eğer dağa zayıf gidersem, orada toparlanmam mümkün olmuyor. Zaten dağdayken salon sporu bitiyor.

Alışveriş

Spor yaparken hem sakatlıktan korunmak hem de performansınızı arttırmak için kendinize en iyi ürünleri seçin

Gözlük

Sis, kar, açık ya da kapalı havaya göre farklı gözlük camları kullanılır. Dağda bir ay geçirecekseniz farklı gözlükler almanız gerekir. Ama bir hafta için gideceksiniz, tabii ki beş tane almanıza gerek yok; tüm şartları kapsayan bir gözlük alın. Yalnız sakın(!) ucuza kaçmayın. Çünkü güneşte kara bakmak gözlere çok zarar verir. Kötü bir lens sizi kör bile edebilir. İyisini alın.

Ürün: Decathlon

Board

Kaskta olduğu gibi board'unuzu çarptığınızda da içinde fark edilmez çatlaklar oluşabilir. Bu yüzden komutlarınızı dinlemeyebilir. Eğer istediğiniz gibi kayak yapamıyorsanız, boardunuzun da bir hatası olabilir. Kendinize yeni bir tane edinin.

Kask

Motorsikletteki kaskla aynıdır. Bir kez çarpar ya da kötü bir şekilde düşerseniz değiştirmeniz gerekir. Çünkü içinde görünmez kılcal çatlaklar oluşur ve sizi korumayı bırakır. Kasksız asla(!) çıkmayın. Uluslararası Kayak Federasyonu'nun yaptığı istatistiklere göre; snowboard (kış sporları içinde) beyin sarsıntısı yaşama riskinin en yüksek olduğu spordur.

Ürün: Decathlon

Ne kadar antrenman yapıyorsun?
Haftada dört gün çalışıyorum. Hafif ağırlıkla çok tekrar yapıyorum. 4 setten 30 tekrara kadar çıkıyorum. Benim için önemli olan kaslarımı şişirmek değil, hem kuvvetli ve hızlı hem de esnek olmak. En az 30 dakika interval yapıyorum. Bisiklet ve koşuyu sürekli karıştırıyorum.

Kayağa çıkmadan önce nasıl beslenmek gerekir?
Vücudu şişirip mideyi rahatsız edecek, kaymayı engelleyecek süper karbonhidratlardan uzak durmak gerekiyor. Bu yüzden kahvaltıda çok fazla karbonhidrat yemek yanlıştır. Çok tatlı şeyler yendiğinde bir saat sonra acıkıyorsun. Dolayısıyla proteinle beslenmek gerekiyor. Yumurta akşama kadar tok tutabilir. Bir de dağda dehidrasyon çok çabuk gelişir; iki saatte bir sıvı almanız şart. Susuz kaldıkça algıların yavaşlar ve bir sürü şey terse gider. Biz sırt çantamızda her zaman su ve hızlı enerji kaynağı protein bar bulundururuz.

Kaç saatte bir dinlenilmeli?
İki saatte bir mutlaka dinlenmek gerekiyor. "Sekiz saat kayayım" diye bir şey yok. Öbür türlü sakatlık riskini çok arttırırsınız.

Snowboard'u eğlenceli hale getirmek için ne önerirsin?
Çok kasılmayın ve düşmekten korkmayın. Kendini kastığında kayamıyorsun, zevk almıyorsun ve hiçbir zaman gelişemiyorsun. Ben bol karı çok seviyorum. Türkiye'de pek yok ama Avrupa'da pistlerin kapalı olduğu ormanlık yerlerde off pistler var. Bol karın içine girip ormanda kaybolabilirsin. Yalnız bunun için güneşin biraz çıkıp karı yumuşatması gerekiyor. O da öğleden sonra daha keyiflidir.

Bol kar yapmak isteyenler nereye gidebilir?
Bol karı kaliteli hale getiren şey, ormanların kara getirdiği nemdir. Bu yüzden 2 bin metreden sonra ağaç kesilmeyecek yerleri bulmak gerekiyor. Eğer bulduğunuz yer, orman değil de çok yüksek bir tepe ise kar donuyor ve

Uluslararası Kayak Federasyonu'nun yaptığı istatistiklere göre; snowboard (kış sporları içinde) beyin sarsıntısı yaşama riskinin en yüksek olduğu spor.

sadece soğuk sert bir zemin oluyor. Mesela İsviçre'de Laax ve Fransa'da Chamonix-Mont-Blanc bol kar için çok ideal yerlerdir.

Türkiye'de en çok hangi lokasyonu beğeniyorsun?
Pistlerin modernliği, suni karlama, tesislerin yeni ve bakımlı olmasından dolayı bir numaram; Kayseri. Türkiye'nin bütün dağlarının toplam pist uzunluğu toplasan 80-90 kmdir; Kayseri'de 170 km pist var. Yeni yapılmış bir dağ ve sıfırdan dizayn edildi. Her şey dünya standardında yapıldı. Biz yarışlar neredeyse oraya gidiyoruz. Benim kulübüm Kayseri'de; Çiçek Güney Spor Kulübü.

Kıyafet kiralama konusunda ne düşünüyorsun?
Bir yılda yüzlerce kişi aynı board'u kullandığı için kiralamak değil de satın almak daha mantıklıdır. Çünkü kiralamada ürünlerin bakım yapılmamış olma ihtimali bulunuyor. Eğer bir yılda sadece bir hafta kayacaksanız, satın almak da çok anlamlı olmayabilir. Bu durumda kiraladığınız yere kesinlikle dikkat edin.

Board aldığımızı düşünürsek, neye dikkat etmek gerekiyor?
Öncelikle pahalı bir board almak, boardunu iyi yapmaz; ona iyi bakman gerekir. Daha kaygan olması için sezon öncesinde, sonrasında ve arasında her kayıştan sonra altını mumlamak gerekiyor. Nemden etkilenmemesi için sulu bırakmamanız şart. Çünkü sulu kaldığında çelikler paslanmaya ve kurumaya başlar. Altındaki kaygan malzeme suyu dışarı bırakır ve board git gide kurur.

Memet Güney öneriyor:

Tatiliniz zehir olmasın, bunlara dikkat edin.

- Günlük hayatta kullanmadığınız kasları kayakta çalıştırırsınız. Bu yüzden tatil sonrası acı çekersiniz. Bunu yaşamamak için tatilden en az bir ay önce 'kar' antrenmanı yapmaya başlayın.
- Eğer yılın sadece bir haftasında kayak yapacaksanız ekipman kiralayabilirsiniz. Ama kıyafetlerin bakımlı olmasına dikkat edin. Bazı kiralama merkezleri her kiralamadan sonra board'u ya da kayağı bakıma alırken, bazıları almaz. Kiraladığınız yerin kalitesine dikkat edin.
- Mutlaka özel ders alın. Eğer tekniği yanlış öğrenirseniz, düzeltme şansınız yoktur. Sırası gelen kayak hocasıyla değil, araştırıp bulduğunuz bir isimle çalışın.
- Birçok kayak ya da snowboardsever, sabah erken saatlerde ısınmadan piste çıkıyor. Hava soğuk olduğu için küçük bir hatada sakatlık riski yaşayabiliyorlar. Board ile kaymaya başlamadan önce mutlaka (en az beş dakika) esneme hareketi yapın.
- Sabah saat 9.00 ile 13.00 arasında yapılan board çok daha keyiflidir. Gece hava açık ve bulutsuzsa kar çok güzel donar. Donduğunda yer, board'un çeliklerini tutması için oldukça elverişli bir ortam yaratır.
- Kayakta iki ayağını ayrı hareket ettirebildiğin için snowboard kadar düşmüyorsun. Ancak o dengeyi board üzerinde sağlamak fazladan birkaç gün alıyor. Bu yüzden snowboard'a yeni başlayan birçok kişi ilk gün pes ediyor; siz üç gün direnin. Başlangıçta kalçanızın üstüne çok fazla düşeceksiniz ama pes etmeyin.
- Ekipman çok önemli. Asla kasksız çıkmayın. Düşüp kafanızı buza ya da taşa çarpabilirsiniz. Avrupa'da birçok pistte kasksız çıkmak yasaklandı. Bu kuralın Türkiye'de her yerde olmasa da Kayseri'de yasaklandığını biliyorum.

Kıyafet

Sizin ne kadar üşüyüp üşümediğinizle ilgilidir. Ancak mutlaka su geçirmez olanları tercih edin. Özellikle başlangıç seviyesinde kişilerin (çok fazla düşecekleri için) omuz ve sırt koruması kullanması gerekir. Kalça korumalı şort ve kıyafetler bulabilirsiniz.

Eldiven

Snowboard'da kafadan sonra en yüksek kaza olayı, bilek kırılmasıdır. Korumalı bir eldiven kullanarak sakatlanma riskini düşürebilirsiniz. Özellikle yeni başlayan kişilerin korumalı eldiven kullanması gerekir.

Ürün: Boyner

Kar antrenmanı yapmanız şart

Kar tatilinden sonra günlerce ağrı çekmeyin.

Memet Güney ve antrenörü Mac Bebeköy Master Trainer'ı İbrahim Demirel

SNOWBOARD YA DA KAYAK yapın fark etmez, uzun süre aynı pozisyonda kalmanız gerekir. Bir haftalık kar tatilinden sonra günlerce acı çekmemeniz için Memet Güney ve antrenörü İbrahim Demirel ile bir antrenman hazırladık.

Bu antrenman, genel kuvvet ve kuvvette devamlılığa önem veriyor. Alt ekstrimitenin kuvvetinde devamlılığı, karın kaslarının kuvvetlenmesini ve dengeyi sağlıyor. Çalışmayan kaslarınızı çalıştıran bu antrenmana, sezonu açmadan en az altı hafta önce başlayın. Tüm hareketleri 2 set 15 tekrar, 2 set 20 tekrar olacak şekilde 4 set olarak yapın.

Dikkat: Sakatlığınız varsa doktorunuza danışın ve antrenmanı eğitmenle uygulayın.

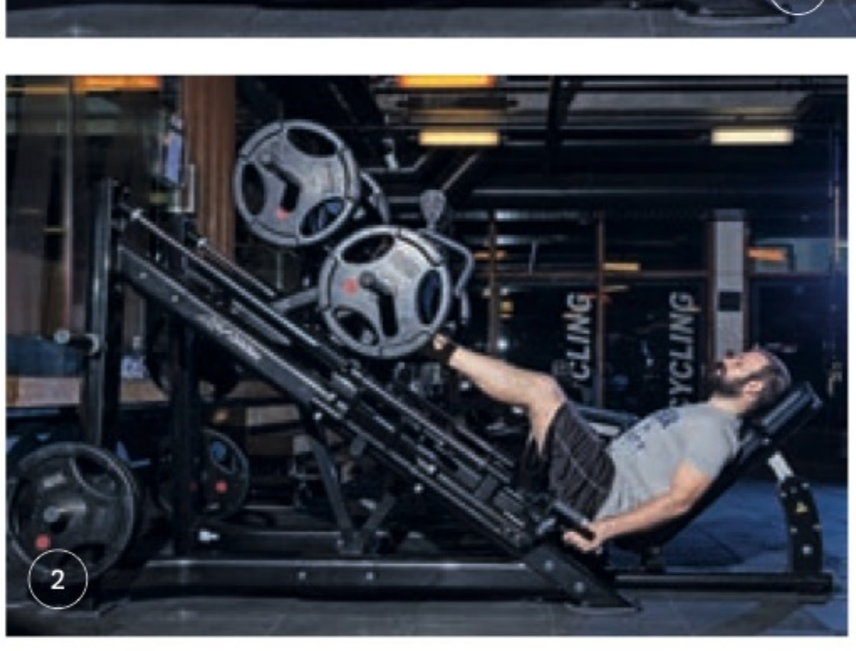
LEG PRESS

Ayaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açın ve ayak parmak uçlarınızı hafif dışa çevirin. Karın kaslarınızı sıkın. Nefes alarak dizlerinizi yavaşça bükün. Nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün.

TALİMATLAR

- ✔ Ağırlığı bıraktığınız anda kalçanız oturma sehpasından kalksın.
- ✔ Tekrarları yaparken dizlerinizi full extent yapmayın.
- ✔ Tekrar sayılarını çıkarabileceğiniz ağırlığı kullanın.

1



2

En iyi lokasyonlar

Kar motosikletiyle safariden snowkite'a kadar birçok aktiviteye ev sahipliği yapan merkezlerde, karın ve muhteşem dağ manzarasının keyfini çıkarın.

Erciyes, Kayseri

Kışın her döneminde karlı olan Erciyes, Türkiye'nin en yüksek beşinci dağıdır. En uzun telesiyej hizmetlerini barındırıyor. 34 pist, yüzde 10 ile yüzde 50 arasında değişen eğimleriyle her seviyeden kayakçıya hitap ediyor. Snowboard ya da snowkite yapma imkanı veriyor. Kayak malzemeleri uygun fiyata kiralanabiliyor.

Uludağ, Bursa

11 pist, 7 telesiyej ve 6 teleski tesisi ile kayak, snowboard ve diğer kış sporlarına ev sahipliği yapıyor. Ayrıca bigfoot, buz pateni ve kar motosikleti de yapılıyor. Eğlence, konaklama ve gece hayatı açısından da beklentileri karşılıyor. Konser ve festivallerle karşılaşma ihtimaliniz oldukça yüksek.

Palandöken, Erzurum

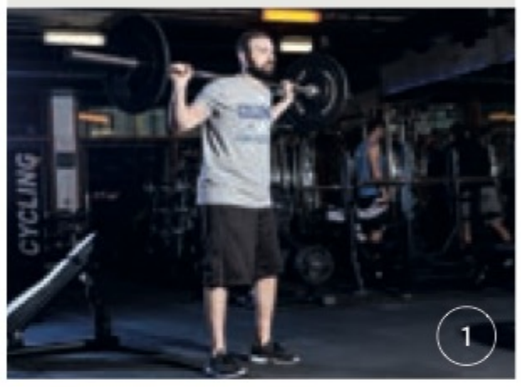
2 bin metreden başlayıp 3 bin 176 metreye ulaşan yüksekliği, ikisi olimpik olmak üzere 22 pisti, eksi 40'ları gören hava sıcaklığı ve bozulmayan karı ile dünyanın da önemli kayak merkezlerinden biridir.

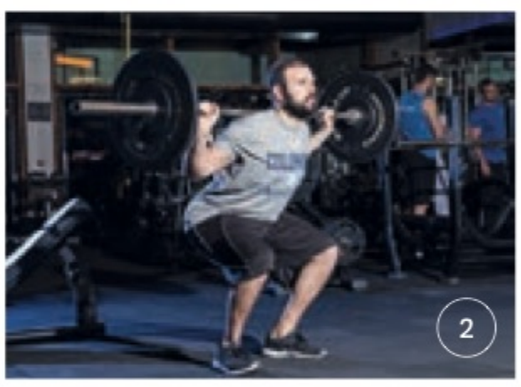
Sarıkamış, Kars

2 bin 634 metredeki merkez, kar kalitesi açısından önem kazanmıştır. Dünyada sadece Alp Dağları'na özel "kristal kar" özelliğiyle sayılı merkezler arasındadır. Nem oranının çok düşük olmasından dolayı yağan kar buzlanmayıp, kristalize formunu uzun süre korur.

▼ BARBELL SQUAT

Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, parmak uçlarınızı hafif dışa çevirin. Barbell, trapez kasınızın üstünde olacak şekilde ağırlığın altına girin ve barbell'i omuzlayın. Nefes alıp, karın kaslarınızı sıkın ve dizleriniz 90 derece olacak şekilde squat yapın. Karın kaslarınız sıkılı olacak şekilde nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün.





TALİMATLAR

✔ Doğru ağırlık kullanın.

✔ Kalçanız, diz ekleminin altına inmesin.

TALİMATLAR

✔ Ellerinizi ve ayaklarınızı çok fazla açmayın.

✔ Doğru ağırlık kullanın.

✔ Tekrarları yaparken kürek kemiklerinizi açmayın.

✔ Karın kaslarınızı her tekrarda sıkın.

▲ DEADLIFT

Başlangıç pozisyonunda bar yerdeyken ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Öne doğru eğilerek avuç içlerinin biri sizi, diğeri karşıyı gösterecek şekilde barbell'i tutun. Kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırarak kilitleyin. Sırtımız düz, dizleriniz bükülü, karnımız sıkılı, nefes vererek, sırtınızı geriye çekerek, ayakta düz durun. Başlangıç pozisyonuna dönün.

▶ SWISSBALL DUMBBELL LATERAL RAISES

Dizleriniz bükülü, karın kaslarınız sıkılı bir şekilde bacaklarınızla swissball'u sıkarak dengede durun. Dumbbell'ları omuz hizasına kadar kaldırıp kalça hizasına indirin. İleri seviye bir hareket olduğunu da söyleyelim.

TALİMATLAR

✔ Mutlaka doğru ağırlık kullanın.

▼ CABLE CROSSOVER

Çok ağır olmayan bir ağırlık seçip tutamaçları sırasıyla tutun ve makineyi ortalayın. Kollarınız açıkken bir adım öne çıkın. Dengenizi sağlamak için bir ayağınızı geriye atabilirsiniz. Vücudunuzun üst kısmını düz tutun. Kollarınızı nefes vererek, kollarınızı kırmadan öne doğru kapamaya başlayın. Hareketi orta hızda yapın. Maksimum seviyede göğüs kaslarınıza odaklanın. Kol ve omuz kaslarınızdan yardım almamaya çalışın. Nefes alarak, sıkıştırma hızınıza göre daha düşük bir hızda, kollarınızı (kırmadan) her iki yana açın.

TALİMATLAR

✔ Doğru pozisyon alın ve doğru bir kilo ayarlayın.

✔ Hareketi press yapar gibi yapmayın.

✔ Ellerinizi açtığınızda omuz eklemini fazla genişletmeyin ve kol dengesine dikkat edin.

Bansko, Blagoevgrad - Bulgaristan

Adını Dünya Kayak Şampiyonu Alberto Tomba'dan alan 2 bin 470 metrelik Tomba pisti, kayak deneyimini zirveye çıkarıyor. Fun Park pisti snowboard meraklılarına, UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde yer alan Pirin Dağı ise kayakçılara cennet vadediyor.

Cortina d'Ampezzo, Belluno - İtalya

Alpler ile yarışacak düzeyde olan Cortina, dünyanın ilk kayak merkezleri arasında yer alıyor. Dolomiti dağlarının kayalık sarp zirveleri, kar beyazlığıyla uyum sağlıyor. Pistlerin boş olması ise oldukça dikkat çekiyor. Liftler üzerinden çıkarken, kayaların olağanüstü oluşumları ve muhteşem bir kar manzarası ile karşı karşıya kalıyorsunuz.

Stowe, Vermont - ABD

Bölgenin 1339 metre ile en yüksek dağı olan Mansfield, kayakçılar tarafından büyük ilgi görüyor. Yürüyüş parkurları, TV istasyonları ve verici kulelerine rastlayabileceğiniz bölge, muhteşem manzarası ve dik yamaçlarıyla dikkat çekiyor. Kamp alanları ve yürüyüş parkurları farklı seçenekler sunuyor.

Chamonix-Mont-Blanc, Haute-Savoie - Fransa

Dünyanın en ünlü kayak bölgeleri arasında yer alıyor. Alpler'in en yüksek tepelerinden biri olan bölge, 1821'den günümüze dağcılığın başkenti olarak anılıyor. Yumuşak pistler ve yüksek dağlar arasında güzelliğiyle dikkat çekiyor.

İlk olarak 1924'te ev sahipliği yaptığı Kış Olimpiyatları ile ön plana çıkan köyde kayak keyfini doyasıya yaşayabilirsiniz.

Tremblant Dağı, Quebec - Kanada

Doğa sporu yapmak isteyenler buraya akın ediyor. 79.8 km uzunluğundaki pist, büyük gölü ve Mont-Tremblant Ulusal Parkı ile kompleks tatil bölgesi özelliği taşıyor. Kayak merkezi yakınında dağ evi, bungalov ve otel gibi konaklama mekanları bulunuyor. Kayak sonrası teleferiğe binebilir ve restoranlarda güzel bir yemek ziyafeti verebilirsiniz.

Asılın!

Omuz bölgenizdeki sertliği açmak ve ağrıları azaltmak için antrenman programınıza daha fazla barfiks hareketi ekleyin.

SIKLIKLA BÖLGESEL AĞRILARA maruz kalıyoruz ve ufak sakatlıklar yaşıyoruz. Fazla çalıştırmaktan dolayı omuzlarda oluşan can sıkıcı ağrı, her geçen gün daha da artıyor. Sonu gelmez rehabilitasyon hareketleri ve rotator kılıf kaslarını hedef alan dumbbell egzersizleri ise neredeyse hiç işe yaramıyor.

Barfiks barından sarkma, birçok jimnastikçinin uyguladığı bir harekettir. Son zamanlarda birçok fitness tutkunu bu hareketi daha fazla uygulamamız gerektiğini söyleyip duruyor.

Sarkma Egzersizi

Bu hareket için çok yetenekli olmanıza gerek yok. Ancak güvenli bir şekilde uygulamanız için bazı püf noktalarını bilmeniz gerekiyor:

1 Barı ya da sağlam bir ağaç dalını, avuçlarınız ileri bakacak şekilde, barfiks çekecekmiş gibi kavrayın.

2 Yarım sarkma hareketi ile başlayın. Ayaklarınızı yerden kaldırmadan, vücudunuzu aşağı sarkıtarak omuzlarınızın tamamen gevşemesini sağlayın. Elleriniz yorulursa doğrulun, barı bırakın ve tekrar başlayın. Yaklaşık iki dakika sarkma pozisyonunda durun. Süreyi beş dakikaya çıkarmaya çalışın.

3 Tam sarkma hareketine geçin. Ayaklarınızı yerden kaldırın. Vücudunuzu mümkün olduğu kadar sabit tutun ve omuzlarınızın gevşemesini sağlayın. Bu şekilde beş dakika kalmaya çalışın.

4 Sallanma hareketine geçin. Başarılı bir şekilde tam sarkma hareketini yapabilir hale geldiğinizde, hafifçe sallanmaya başlayabilirsiniz. Vücudunuzu ileri-geri ya da yanlara doğru sallayın. Hareketi tek kol ile denemeyin. Çünkü tek kol ile sallanmak, çok fazla kuvvet gerektirdiği için sakatlanma riskini ciddi şekilde arttırır. Birçok uzman, doğal hareketlerde ustalaşmadan bu harekete geçmenizi tavsiye etmiyor.

PANATTA

Worldwide Fitness Company

CARDIO FENIX TOUCH SCREEN

MADE IN ITALY

1982'den günümüze...

ANTALYA TATİL HEDİYE!
ÜSTELİK KOŞU BANDI
PANATTA KOŞUSU BANDI
ALAN HERKESE!

TV + INTERNET FENIX TOUCH SCREEN

FARKLI RENK SEÇENEKLERİYLE

Siyah, Kırmızı, Beyaz, Sarı, Gri
ya da size özel renklerde

- *Professional*
- *Smart*
- *User friendly*
- *Multimedia*

CARDIO FENIX LED

DESIGN &MADE INITALY

TÜRKİYE TEK YETKİLİ DİST.
Miya Dış Tic. Ltd. Şti.
+90 212 549 04 34
info@miya-spor.com
www.panattasport.com

PANATTA S.R.L. Via Madonna della Fonte 3/C – 62021 Apiro (MC) Italy / www.panattasport.com

Sadece birkaç dakika süren zorlayıcı bir antrenman

Ağırlığını kullan!

Antrenman yapmaya zaman bulamıyor ya da antrenmanlarınızı sıkı bir kapanışla tamamlamak mı istiyorsunuz? Bu antrenman tam size göre.

5 DAKİKA

2 HAREKET

Nasıl yapılıyor?

Yarım burpee ve tuck jump'tan oluşan Tabata tarzı bu antrenmanda, 20 saniye boyunca egzersiz yapıp 10 saniye dinleneceksiniz. İlk olarak 20 saniye yarım burpee ile başlayın, ardından 10 saniye dinlenip 20 saniyelik tuck jump egzersizine geçin. 10 saniye dinlenin ve bu şekilde 4 set yapın.

1 BURPEE

Set 4 Tekrar 20 sn. Dinlenme 10 sn.

Ayaklarınızı, omuz genişliğini biraz geçecek şekilde açarak dik durun. Öne doğru eğilerek ellerinizi yere koyun. Bacaklarınızı hızla geriye doğru atıp şınav pozisyonuna geçin. Ardından bacaklarınızı tekrar kendinize doğru çekip ayaklarınızı ellerinizin dış tarafına koyun ve hızla sıçrayın.

2 JUMP TUCK

Set 4 Tekrar 20 sn. Dinlenme 10 sn.

Göğsünüzü şişirerek dik durun ve karşıya bakın. Kalçanızı geriye doğru çıkarın ve karşıya bakmaya devam ederek vücudunuzu aşağı indirin. Kalçanızı çıkarırken aynı anda kollarınızı geriye doğru sallayın. Dik bir şekilde sıçrayın ve dizlerinizi göğsünüze doğru çekin. Ayaklarınızı hızla aşağı uzatın. Yarım squat pozisyonunda, kollarınız göz hizanızda olacak şekilde yere inin.

Casia Spa

ISTANBUL

HYATT CENTRIC LEVENT ISTANBUL

Levent'in tam ortasında
Bali'li terapistler eşliğinde
kendinizi şımartın...

Casia Spa Levent'in merkezinde, 2000 metrekarelik alanda birçok seçenek sunan ödüllü bir spa'dır. Üç katlı spa içerisinde jakuzi, sauna ve duşların bulunduğu çift kişilik özel suit oda, ısıtmalı iç havuz ve jakuzi köşesi, gym, geniş fitness ve pilates alanları, macera duşları, kar odası, erkek ve bayanlar için ferah hamam ve dinlenme alanları ile birlikte 12 adet masaj odası bulunmaktadır. Masajlar ve hamam bakımları profesyonel terapistler tarafından yapılmakta olup, tüm vücüt masajlarında iddalı bir kadro yer almaktadır.

Daha fazla bilgi için, +90 212 317 77 00 veya levent.istanb@hyatt.com veya #leventistanbul.centric.hyatt.com instagram hesabından ulaşabilirsiniz.

HYATT CENTRIC™
LEVENT ISTANBUL

Spor salonuna gitmek için en iyi 20 neden

Spor salonuna gitmeniz için onlarca neden var. Şimdilik 20 tanesini sayıyoruz.

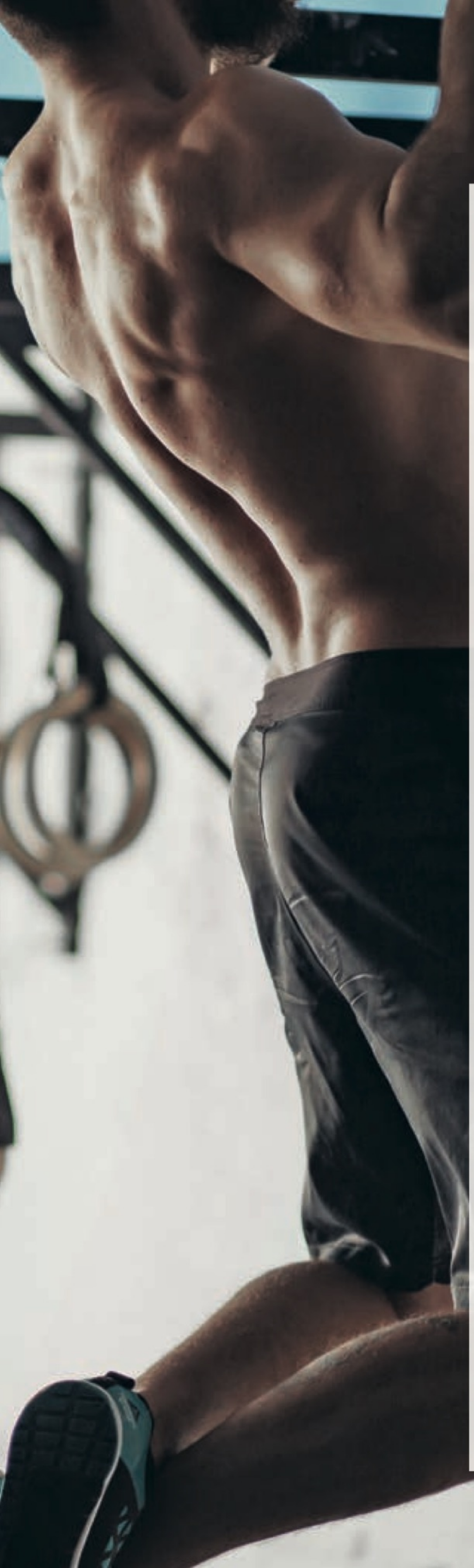
SPOR SALONUNDA antrenman yapmak; vücudunuzu şekle sokmak, kilo vermek ve kaslanmak için harika bir yöntemdir. Size dışarıda koşu yapmayı bırakın demiyoruz ama spor salonlarının da çok iyi bir tercih olacağını aklınızda tutmanızı istiyoruz. "Spor salonuna gidin" dememiz için birçok neden var. İşte en iyileri...

1 Özel eğitmenlerle iletişime geçebilirsiniz.
Antrenörle çalışmak, hareketleri doğru vücut posizyonunda uyguladığınızdan (çoğu zaman yanlış yaparız) emin olmanızı sağlar. Böylece antrenmanlarınızdan en yüksek verimi almakla kalmaz, sakatlanma riskini de en aza indirirsiniz. Üstelik bire bir çalışmasanız dahi, "Bu egzersizi doğru yapıyor muyum?" diye sorduğunuzda spor salonunda size memnuniyetle cevap verecek birçok eğitmen bulabilirsiniz.

2 Hava durumu fark etmeksizin her zaman açıktır.
Evet, isterseniz yağmurda da koşabilirsiniz ama birçok kişi bunu tercih etmez. Spor salonunda, kötü havayı bahane ederek antrenmanlarınızı es geçemezsiniz!

3 Ağırlıklarla daha fazla yağ yakabilirsiniz.
Harvard Halk Sağlığı Okulu'nda yapılan bir araştırmaya göre, dakika dakika karşılaştırıldığında ağırlık antrenmanları kardiyoya göre daha fazla karın yağı eritiyor. Bunun sebebi, kuvvet antrenmanlarının kalori yaktırmasının yanı sıra metabolizmayı güçlendirerek kasların antrenman sonrasında da yağ yakmasını sağlamasıdır.

4 Sıcaklık kontrol edilir.
Evet, kış aylarında sıfırın altındaki soğuklarda ya da yaz aylarının kavurucu sıcağında spor salonunda antrenman yapmak harikadır. Kontrollü ısıtılan kapalı bir alan, soğuğun zararlı etkilerini ve sakatlıklara sebep olabilecek kas sertleşmelerini engeller. Sıcak çarpması ya da aşırı elektrolit kaybının da önüne geçer. Ayrıca içerideki hava sürekli filtrelendiği için egzoz dumanı ya da diğer kirletici unsurlardan etkilenmezsiniz. Daha temiz bir hava, daha iyi bir antrenman demektir.



5 Birçok antrenman seçeneği bir aradadır.
Girya, yoga, powerlifting, kürek, bisiklet ve koşu! Spor salonunda hepsini yapabilirsiniz.

6 Sizi daha iyi bir koşucuya dönüştürebilir.
Kuvvet antrenmanları, yoga, çapraz antrenmanlar, kalça ve merkez bölgesi çalışmaları olmadan, uzun süre koşacak potansiyele ulaşamayabilirsiniz. Bu yüzden spor salonunda antrenman yapmak, uzun süreli koşuların üstesinden gelmenizi sağlar.

7 Tüm vücudunuzu çalıştırırsınız.
Her ne kadar koşuya yeni başlayan kişiler ilk birkaç gün sırt, merkez bölgesi ve kollarda yanma hissetse de koşu her şeyden çok bacakları çalıştırır. Spor salonunda ise farklı kas gruplarını hedef alan çalışmalar yapabileceğiniz birçok seçeneğiniz vardır.

8 Para ödersiniz (!)
Evet, bu ilk bakışta bir avantaj gibi görünmüyor ama spor salonuna düzenli ödeme yapmak, yaptığınız yatırımın karşılığını almak için programınıza daha fazla uymanızı sağlar. Paranızın boşa gitmesini istemezsiniz, değil mi?

9 Sosyalleşirsiniz.
Başkalarıyla bir arada spor yapmanın birçok avantajı vardır: Motive olmanızı sağlayabilir, sizinle tecrübelerini paylaşabilir ve bir iki yeni şey gösterebilirler.

10 Gece antrenmanları güvenlidir.
Gece geç saatlerde ya da sabah erkenden, hava karanlıkken koşuya çıkmak her zaman güvenli değildir. Spor salonu bu durumu ortadan kaldırır. Birçok spor salonu daha güneş doğmadan açılır ve geceleri geç saatlere kadar hizmet verir. Ayrıca spor salonunda başıboş sokak hayvanlarından ya da dikkatsiz sürücülerden korkmadan antrenman yapabilirsiniz.

11 Özel birileri ile tanışmanız için son derece müsaittir.
Canoodle.com'da yapılan bir ankete göre; birçok kişi, spor salonunda kendi hayat tarzına uygun kişiyle tanışabiliyor. Ayrıca ankete katılan her dört kişiden üçü, biriyle randevuya çıkarken bar yerine spor salonunu tercih ediyor.

12 Yeni antrenmanlar öğrenebilirsiniz.
İster boks dersi alın ister bir hoca ile muhabbet edin, "Bu yaptığınız hareket ne?" sorusu, size yepyeni ve keyifli antrenmanların kapısını aralayacaktır.

13 Farklı konulara odaklanmanızı sağlayabilir.
2011 yılında Iowa Üniversitesi araştırmacıları, 100'den fazla araştırmayı incelediğinde, spor salonunda kuvvet antrenmanları yapmanın, kişiyi özel hayatında daha özenli ve dikkatli olmaya sevk ettiğini saptadı. Araştırmacılara göre bunun nedeni, antrenman sırasında doğru vücut formunu korumaya çalışmak, beyninize daha iyi odaklanmayı öğretiyor.

14 Arkadaşlarınızla spor yapmak daha kolaydır.
Sosyalleşmek için kurulan koşu grupları olsa da sizinle aynı tempoda koşmak isteyen birini bulmak her zaman kolay değildir. Spor salonundaki koşu bantlarında ise tempolarınız farklı olsa da her zaman yan yana olabilirsiniz. Ağırlık egzersizlerini tercih etseniz de farklı seviyelerde olsanız da birlikte çalışmaya devam edebilirsiniz.

15 Kalbinizi korur.
Kalbinizin sağlığını korumak için kardiyo yapmak zorunda değilsiniz. Kuvvet ve Kondisyon Araştırmaları Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre; 45 dakikalık, orta yoğunluktaki bir direnç egzersizi, tansiyonu anında yüzde 20 düşürüyor.

16 Yoga dersleri beyninizi hızlandırabilir.
2013 yılında Illinois Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, 20 dakikalık yoga seanslarının, bilgiyi hızlı işleme becerisini geliştirdiği tespit edildi. Dahası, yoganın bu etkisi, koşuya göre daha hızlı devreye giriyor.

17 Bir şeyler yiyebilirsiniz.
Her geçen gün daha fazla spor salonu içinde bir smoothie barı ya da küçük bir kafeteryaya yer vererek antrenman öncesi ve sonrasında beslenme imkanı sunuyor. Bu imkanın antrenman sonuçlarına ciddi oranda etkisi bulunuyor.

18 Girya antrenmanları ile yüksek miktarda kalori yakabilirsiniz.
Wisconsin Üniversitesi araştırmacıları; dinamik ve tüm vücudu çalıştıran bir girya antrenmanı yaptığınızda bir dakikada yaktığınız 20 kaloriyi, 1.5 kilometreyi 6 dakikada koşarak elde edebileceğinizi saptadı. Tahmin ettiğiniz üzere, birçok kişi bu mesafeyi bu hızda koşamaz.

19 Değişiklik yapabilirsiniz
Vücudumuz her şeye adapte olur. Çapraz ya da farklı antrenmanlar yapmak; metabolizmamızın yaptığımız antrenmanlara alışmasını engeller ve bizi plato evresine girmekten korur.

20 Motive olursunuz.
Birçok kişi, spor salonunda daha çok çaba harcar. Bunun bir sebebi, diğer müşteriler arasında (özellikle de birilerini beğendiyseniz) fit görünmek olabilir. Algısal ve Motor Beceriler Bülteninde yayınlanan bir araştırmaya göre; erkekler, kadınları izleyerek antrenman yaptıklarında, kendilerini daha çok zorlayabildiklerini ve daha geç yorulduklarını söylüyor.

Koşucu bacağı sendromu mu? Hayır!

Çok sık rastlanan bu rahatsızlığın sizi spor yapmaktan alıkoymasına izin vermeyin.

KOŞUCU BACAĞI SENDROMU, özellikle koşuya yeni başlayan ya da uzun bir aranın ardından koşuya geri dönen kişilerde sık görülen bir sakatlıktır. Üstelik sadece koşuculara has değildir. Zıplama hareketi içeren (Pliometrik, HIIT, CrossFit gibi) egzersizler bu sakatlığa sebep olabilir. Koşucu bacağı sendromunun tam olarak ne olduğunu ve bacaklarınızı sağlıklı tutmanın yollarını açıklıyoruz.

KOŞUCU BACAĞI NEDİR?

"Medial tibial stress sendromu" ya da "shin splints" olarak bilinen bu rahatsızlık, kaval kemiğini çevreleyen kas ve bağ dokusunun ard arda travmaya maruz kalmasıyla meydana gelir. Bu kaslar parçalanır ve iltihaplanır. İyileşme sürecinde ise baldır kaslarının, kaval kemiği ile birleştiği bölgede yara dokusu oluşur. Bu doku, acıya ve katılık hissine neden olur.

NASIL BİR HİSTİR?

Kaval kemiğinizin içinde ya da ön kısmında derinden gelen ağrılı bir his duyarsınız. Bu his, ısınma hareketlerinden sonra artar ya da antrenmanlardan sonra devam eder. Daha ciddi durumlarda, derinden gelen o ağrılı his, yerini saplanma benzeri bir hisse bırakır.

NEDEN OLUR?

Birçok kişide bacağın iç kısmında gerçekleşir. Tibial arka kasların (kaval kemiğinizin hemen arkasında) görevi, yürüme ve koşma sırasında ayağın dönüşünü yavaşlatmaktır. Ancak ayak kasları güçsüzse, bu kasa daha fazla yük biner. Böyle bir durumda bu kası, dayanabileceğinden fazla çalıştırmış olursunuz. Bu yüzden dokusu parçalanmaya başlar. Bu kasın konumuna rağmen, hastaların üçte biri ağrıyı kaval kemiğinin önünde hisseder. Normal şartlarda,

4 Hareketle Alt Bacağınızı Koruyun

TEK AYAK ÜSTÜ DENGE

Ağırlığınızı ayaklarınızın önüne ve arkasına eşit şekilde dağıtarak dik durun. Sol ayak baş parmağınızı yere iyice basarken sağ ayağınızı yerden kaldırın ve 30 saniye bu şekilde durun. Ayak değiştirin.

OTURARAK GERME

Yere oturun ve iki bacağınızı da öne doğru düz bir şekilde uzatın. Ayak parmaklarınızı bir kez ileriyi, bir kez de tavanı gösterecek şekilde hareket ettirin. İki ayağınızı aynı anda ya da tek tek hareket ettirebilirsiniz. Germe hareketini 30 saniye sürdürün.

MERDİVENDE GERME

Basamağın üzerinde, iki ayağınızın ucunda durun. Topuklarınız basamağın dışında kalsın. Korkuluğa ya da duvara hafifçe tutunarak destek alın. Sağ topuğunuzu yavaşça aşağı indirerek bacak kaslarınızın gerilmesini sağlayın. Pozisyonu 30 saniye koruyun ve bacak değiştirin.

PARMAK YOGASI

Rahat bir pozisyonda oturun ya da ayakta durun. Önce ayak baş parmağınızı kaldırın ve indirin. Ardından diğer parmaklarınızı da mümkün olduğu kadar teker teker kaldırıp indirin. Hareketi bir ayağınızla 3-4 dakika uygulayın.

ayaklar darbe emici bir yay gibi çalışır. Ancak çok katı olduğunda iş değişir; tüm darbeyi yukarı iletir ve kaval kemiğinin etrafındaki kaslara aşırı yük biner. Eğer düz taban probleminiz varsa, koşucu bacağı riskine daha çok açıksınız demektir. Ayaktaki kavis kaybı ya da iç bükey yapının gereğinden fazla derin olması, kaval kemiğinin maruz kaldığı stresi arttırır.

NASIL ÖNLEM ALINIR?

Antrenmanlarınıza yavaş başlayın. Çünkü bu sendrom, çoğunlukla kas ve eklemler henüz hazır olmadan antrenmana başlandığında ortaya çıkar. Antrenmanının yoğunluğunu kademeli olarak arttırmayan ya da koştuğu yüzeyi aniden değiştiren sporcularda da ortaya çıkabilir. Koşu güzergahınızı değiştirmek işe yarayabilir. Yollar genellikle dış bükeydir, yani bir tarafı diğer tarafından yüksektir. Yağmur sularının drenaj mazgallarına ulaşması için bu şekilde inşa edilen yollarda koşmak, bir bacağınızda ya da kalçanızın bir tarafında daha fazla stres oluşmasına sebep olur. Bir de ayakkabılarınızın ergonomik şeklini kaybetmediğinden emin olun. Koşu ayakkabıları, 500-650 km koşudan sonra şeklini kaybeder. Eskimiş ayakkabı, darbeyi yeteri kadar engelleyememeye başlar ve bu ayakkabılarla koşmak bacağın alt bölgesine ve kalçalara daha fazla yük binmesine sebep olur.

EN İYİ TEDAVİ YÖNTEMİ NEDİR?

Aktif spor yapmaya ara verin ve bacağınıza gün içinde birkaç kez buz tutarak kas enflamasyonunu azaltmaya çalışın. Suyu kağıt bir bardağa dondurup üst kısmını yırtın ve sorunlu bölgeye buzla (dairesel hareketlerle) beş dakika masaj yapın. Bu, ağrılı adhezyonları dağıtıp enflamasyonu azaltacaktır. Koşunun yanı sıra bisiklet ya da yüzme gibi farklı egzersizler yapın. Bunun yanı sıra güç ve germe hareketleri de önemlidir. Birkaç hafta içinde iyileşme gözlemleyemediyseniz, tıbbi yardım almayı deneyin. Erken teşhis, daha kısa sürede iyileşmenizi sağlayacak. Doğru tedavi edildiğiniz takdirde koşudan uzun süre uzak durmanıza gerek kalmayacak. Eğer tedavi gecikirse, daha ciddi bir komplikasyonun ortaya çıkmasına ve çok daha uzun süre spordan uzak kalmanıza neden olacaktır.

Hiç ‘şeker’ değil!

Tatlı arzunuzun kurbanı olmanız; beyninize, cildinize, bağırsaklarınıza ve daha fazlasına zarar veriyor. Ama neden?

Fazla şeker eşittir az besin.

EVET, KONU AĞZI tatlandırmak olduğunda, şeker gibisi yoktur; ancak vücudun geri kalanı için gerçekten hiç hayrı yoktur. Burada suçu biraz da modern yaşama atabiliriz. Çünkü modern yaşam, yeme alışkanlıklarımızı değiştirdi ve artık daha fazla şeker tüketiyoruz. Uzmanlar, şekerin sebep olduğu sağlık sorunlarının bu yüzden arttığını söylüyor.

Şekerin aşırı tüketimi, vücudun enerji dengesini bozarak obezite ve obeziteyle ilişkili komplikasyonların oluşma riskini arttırıyor. Ne kadar çok şeker tüketirseniz, diyabet, kalp rahatsızlıkları ve yüksek tansiyon gibi sağlık sorunları riski de artıyor.

Şekerin yarattığı tehlikenin çoğu (meyve ve süt ürünlerinde doğal olarak bulunan şekerden ziyade) işlenmiş gıdalardaki ilave tatlandırıcılardan kaynaklanıyor. Doğal şekerler, en azından sütteki (kalsiyum) ya da portakaldaki (C vitamini ve potasyum gibi) vitamin ve mineralleri de beraberinde getiriyor. Ancak rafine şekerlerde bu besinler bulunmuyor. Üstelik ilave şeker ve rafine karbonhidratlı yiyecekleri aşırı tüketmek, beslenmenizin geri kalanını da alt üst edebiliyor. Tokluk hissi sağlayan liflerden yoksun oldukları için daha çok atıştırmanıza sebep olup ekstra kalori almanıza neden oluyor. Bu duruma sebep olan birçok yiyeceğin, genellikle besin değeri bakımından kalitesiz olduğunu bilmeniz gerekiyor. Bu yiyecekleri aşırı tükettiğinizde, besinsiz kalori alıyorsunuz. Başka bir deyişle; fazla şeker, az besin anlamına geliyor. Tüm bunların ötesinde, şekeri tüketmeniz bile vücudunuza birçok anlamda zarar verebiliyor. Çok fazla şeker tükettiğinizde vücudunuzda olan bitene bakalım; ne demek istediğimizi daha iyi anlayacaksınız.

19.5

Yetişkin bir kişi günde ortalama 19.5 tatlı kaşığı şeker tüketiyor. Bu, bir yılda kişi başına 30 kilo şekere denk geliyor.

Kaynak: Kaliforniya Üniversitesi, San Francisco

CİLT

Aşırı şeker, cildinizin erken yaşlanmasına sebep oluyor. Şeker moleküllerinin proteinlere tutunduğu süreçte (glikasyon) "ileri glikasyon ürünleri" (AGE'ler) adındaki zararlı moleküller oluşmaya başlıyor. AGE birikimi, özellikle cildin sıkı kalmasını ve elastikliğini korumasını sağlayan kollajen ve elastin gibi proteinlere zarar veriyor.

AĞIZ

Annelerimiz (ve diş doktorlarımız) fazla şeker yemenin dişleri çürüttüğünü söylerken yanılmıyordu. Yüksek miktarda şeker, ağızdaki bakteri oluşumunu hızlandırarak, bakterilerin daha kolay çoğalmasına sebep oluyor; bu da çürük riskini arttırıyor. Yüksek miktarda şeker tüketimi ile diş çürümesi arasındaki ilişkiyi ispatlayan birçok araştırma bulunuyor.

BAĞIRSAK

Oregon Eyalet Üniversitesi'nde görevli araştırmacılar; yüksek şeker ve yağ barındıran beslenme biçimlerinin, farelerin bağırsaklarındaki mikrobiyomda değişikliklere sebep olarak, yararlı bağırsak bakterilerinin değişen koşullara adapte olmayı körelttiğini saptadı.

KALP

Aşırı şeker tüketimi, kalbinize de zarar veriyor. 2013'te Amerikan Kalp Cemiyeti Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmaya göre; şekerde bulunan bir molekül, kalbin verimli kan pompalamasını etkileyerek kalp yetmezliği riskini arttırıyor. Bunun yanında, 2014'te JAMA Dahili Tıp'ta yayınlanan bir araştırmaya göre şeker, kilo problemi olmayan kişilerde bile kalp krizi riskini arttırıyor. Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler, günlük kalorilerinin yüzde 25'ini ya da fazlasını ilave şekerlerden alan kişilerin kalp rahatsızlığından hayatını kaybetme riskinin, yüzde 10'unu bu şekilde alanlara göre iki kat fazla olduğunu gösteriyor. Cinsiyet, yaş, kilo ya da hareket seviyesi fark etmeden, şeker tüketimi arttıkça, kalp rahatsızlığından ölme riski o kadar artıyor.
Aşırı şeker tüketmek ayrıca, kan dolaşımında bulunan ve kalp rahatsızlıkları ile ilişkilendirilen trigliserid (bir tür yağ) miktarını da arttırıyor. Yüksek fruktozlu mısır şurubu gibi ilave şekerler ise tansiyonu fırlatarak; kalp krizi, pıhtı atımına bağlı felç, böbrek yetmezliği ve demans riskini arttırıyor.

BEYİN

Şeker, beyninizin içinde 'tatlı yiyeceklerden uzak dur' diyen sesi bastırma gücüne sahiptir. Mesolimbik ödül sistemini uyarır ve yedikçe daha çok yemek istersiniz.
Bunun yanı sıra düşüncelerinizi de flulaştırıyor. 2012'de Fizyoloji Bülteni'nde yayınlanan bir araştırmada; aşırı şeker tüketen farelerin hafıza ve genel bilişsel sağlıklarının, daha az şeker tüketenlere göre düşük olduğu tespit edildi. 2009'da Georgia Eyalet Üniversitesi'nde yapılan bir başka araştırmada ise yüksek fruktoz tüketen farelerin mekansal hafızalarının bozulduğu gözlemlendi.

ÜÇ AY SÜRENİZ VAR
Dondurucuda üç ay boyunca kilitli poşette saklanabilir.

Ev yapımı enerji

Ev yapımı bu protein barlar beslenmenizi kurtaracak.

SATIN ALDIĞINIZ birçok protein barın (sandığınızın aksine) yüksek şeker içerdiğini biliyor muydunuz? Üzgünüz ama öyle. Bu yüzden paketli ürünlere değil ama kendinize kolaylıkla güvenebilirsiniz. Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Doğan ile evde kolayca yapabileceğiniz lezzetli barlar hazırladık. Bu protein depoları, yüksek protein ve kaslanmak için ihtiyacınız olan besinleri dengeli bir şekilde içeriyor.

Yulaf Ezmeli

10 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 DK.
PİŞİRME SÜRESİ: YOK
DONDURMA SÜRESİ: 15 DK.

MALZEMELER
- 1 su bardağı glutensiz yulaf ezmesi (100g)
- ½ su bardağı şekersiz pirinç patlağı (50g)
- 4 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- 1,5 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi tozu
- 3 yemek kaşığı hurma ve keçiboynuzu pekmez karışımı ya da agave şurubu
- ½ çay bardağı laktozsuz süt

HAZIRLANIŞI
Fırın kabının zeminine yağlı kağıt yerleştirin. Yulaf ezmesi, protein tozu, pirinç patlağı, toz Hindistan cevizini bir kapta karıştırın.
Diğer malzemeleri de karışıma ekleyip iyice karıştırın. Karışım çok kuru olursa kıvam vermek için biraz süt ekleyebilirsiniz.
Hamur kıvamına gelen karışımı kaba dökün ve plastik bir spatula ya da kaşığın arka yüzüyle eşit şekilde yayın.
Hazırladığınız karışımı 15 dakika dinlendirmek için buzluğa atın.

BESİN DEĞERLERİ
Yüksek protein
Glutensiz
Düşük karbonhidrat
Rafine şeker içermez
Laktozsuz

Yer Fıstıklı

20-25 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 DK.
PİŞİRME SÜRESİ: YOK
DONDURMA SÜRESİ: 15 DK.

MALZEMELER
- 1 su bardağı glutensiz yulaf ezmesi
- 1 çay bardağı toz Hindistan cevizi
- 1 çay bardağı kavrulmamış yer fıstığı
- 4 yemek kaşığı şekersiz yer fıstığı ezmesi
- 1 orta boy kırmızı elma

HAZIRLANIŞI
Yulaf ezmesini blendırdan geçirerek un kıvamına getirin.
1 orta boy kırmızı elmayı rendeleyin.
Kuru malzemeleri karıştırıp sıvı malzemeleri ekleyin.
Hamur kıvamına gelen karışımdan bir kaşık alın ve avuç içinde ovalayıp küçük toplar yapın.
Lokmaları buzdolabında 15 dakika dinlendirin.
Afiyet olsun.

BESİN DEĞERLERİ
Düşük karbonhidrat
Yüksek yağ
Yüksek protein
Glutensiz
Vegan

Limonlu Zerdeçallı

20-25 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 DK.
PİŞİRME SÜRESİ: YOK
DONDURMA SÜRESİ: 15 DK.

MALZEMELER
- 12 hurma
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- ½ su bardağı çiğ badem
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 4 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı vanilya ekstraktı
- ½ su bardağı toz Hindistan cevizi

HAZIRLANIŞI
1) Hurmaları çekirdeklerinden ayırıp birkaç dakika üzerini kaplayacak kadar sıcak suda yumuşayana kadar bekletin. Hurmaları sudan alıp suyu daha sonra kullanmak üzere ayırın.
2) Tüm malzemeleri blendıra alın ve hamur kıvamına gelene kadar blendırdan geçirin. Karışım çok kuru kaldıysa hurma suyundan 1 çorba kaşığı ekleyin.
3) Hamurdan ufak parçalar koparıp avuç içinde yoğurarak küçük toplar yapın.
4) Öğütülmüş Hindistan cevizi içinde topları çevirin ve hava geçirmez kaba yerleştirin.
5) 15-20 dk buzdolabında dinlendirdikten sonra tüketebilirsiniz.

BESİN DEĞERLERİ
Yüksek protein
Düşük kalori
Yüksek lif
Glutensiz
Vegan

*Bir su bardağı ölçek: 240 ml

TÜRKİYE

healthy food GUIDE

İLK VE TEK SAĞLIKLI BESLENME DERGİSİ

MAKARNA yağ yakar mı?

YUMURTA
beyazı mı sarısı mı?

vücudumuzdaki **denge;** Mikrobiyota

HAMBURGER
Sağlıklı beslenmede yeri var mı?

SPOR ÖNCESİ VE SONRASI **NE YEMELİ NE İÇMELİ?**

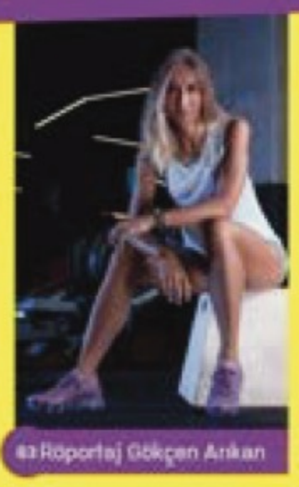
5 Obeziteyi Önleyecek **kuralla** YAĞLANMAYI DURDURUN

YENİ NORDİK DİYETİ

4 HAFTADA 4 KİLO VER!
Selahattin Dönmez'den **Flexitarian Diyet Planı**

+
- **Telomer** tedavisi
- **10 malzeme** ile 5 öğün
- **Diyabette** beslenme
- Susuzluğun **5 işareti**
- İş yerinde beslenme
- **Proteinin** gücü!

120 Kolay, pratik, lezzetli...


83 Röportaj Gökçen Arıkan

114 Buharda Levrek

MH MEDIA
ISSN 2602-4152
Fiyatı: 10 ₺ / KKTC: 12 ₺
Sayı: 2018 / 2
OCAK/ŞUBAT

Healthy Food Guide Ocak-Şubat sayısı bayilerde!

MH MEDIA

Aslan kadını

Seksi, hırslı, yaramaz, mutlu, alımlı ve çalışkan... Daha sayalım mı? Nesrin Cavadzade ile tanışın. **RÖPORTAJ: ELİF GÜRSOY**
FOTOĞRAF: UĞUR UTKU SEZER

Nesrin Cavadzade bu ay Women's Fitness dergisinin kapak konuğu oldu. Başarılı oyuncunun eğlenceli tavrı, titizliği ve güzelliğini görünce tanışmanız gerektiğine karar verdik. O zaman top sizde!

Aslen nerelisin?
Sovyetler Birliği'nde doğup büyüdüm.

Zor bir çocukluk olmalı...
Bale hocamın cetveli sırtımda kırılırdı, o derece. Çok disiplinli bir çocukluk geçirdim diyebilirim. Böyle bir eğitim sistemine alışkın olduğum için kendimi ve irademi kontrol edebildiğimi düşünüyorum.

Instagram'daki Nesrin sen misin?
Hayır. Instagram'da gerçek Nesrin'e çok benzemeyen birini oynamayı tercih ediyorum. Oradaki kadın sadece benim öne çıkarmayı sevdiğim bir parçam. Ama tamamı değil. Herkes gibi ben de Instagram'da çok eğleniyorum. Bana "Kendini bir kelimeyle anlat" deseydin "güçlü" yerine "duygusal" derdim. Biraz da kırılganım.

"Kendi jenerasyonumun en fit kadınlarından biriyim."

Diğer kadınlardan ne açıdan farklısın?
Bence kendi jenerasyonumun en fit kadınlarından biriyim.

Fiziğin çok güzel. Bunu neye borçlusun?
Çocukken önce baleye sonra da 11 yaşında yüzmeye başladım. Tenis ve binicilik yaptım. 10 yıldır da aktif olarak fitness yapıyorum. Oyuncu olduğum için bedenim bir nevi enstrümanım. Bu yüzden ona iyi bakmakla sorumluyum. Her an, her şeye hazır olmalıyım.

Mükemmelliyetçi misin?
Kesinlikle! Aslan burcuyum. Ayrıntılara önem veriyorum. Bir şeyin iyi olması için elimden gelen her şeyi yaparım. Bu yüzden de başarılı olduğumu düşünüyorum. Çalışkanım ve azimliyim. Kariyerimle ilgili daha iyi olmasını istediğim daha çok şey var.

Karşı koyamadığın şeyler var mı?
İradeli bir yapım olsa da çoğu kadın gibi tatlıya karşı koyamadığım zamanlar oluyor. Özellikle stresle başa çıkamadığım durumlarda tatlıya daha çok ihtiyacım oluyor. Sonra bir bakıyorum, çikolata paketinin yarısına gelmişim!

Seksi olmaktan rahatsız oluyor musun?
Hiç olmuyor! Kadınlar olarak kıvrımlarımız var ve bunlar yokmuş gibi davranmaya zorlanıyoruz. Feminen olmak bence çok değerli bir duruş. Kadınların kadınlıklarına sahip çıkmaları gerektiğini düşünüyorum. Kadın gibi görünmekten korkmamalılar.

Son olarak seni en çok ne mutlu ediyor?
Dans etmeden geçirdiğim tek bir gün bile yok! Hareketli biri olduğum için durduğumda enerjim de düşüyor.

*Nesrin Cavadzade, önümüzdeki günlerde İspanyol yapımı bir filmle karşımıza çıkacak.

Kulaklıkları takıyoruz

Spor yaparken motivasyonunuzu arttıracak en iyi müzikleri yan yana getirdik.

Kalp atışlarınızı normalin üstüne çıkarmaya ne dersiniz? Yaptığınız antremanlardan hem keyif hem de verim almanız için Türkiye'nin tek fitness dj'i Husref Tunaboylu ile playlist hazırladık. İşte CrossFit yaparken, koşarken, kardiyo çalışırken ya da spinning yaparken motivasyonunuzu tepelere çıkaracak müzikler:

CrossFit

1. **Ed Sheeran** Shape of You
2. **Bruno Mars** 24K Magic
3. **Anne Marie** Rockabybe
4. **The Chainsmokers & Coldplay** Something Just Like This
5. **Zedd feat. Alessia Cara** Stay
6. **Bodybangers feat. Menno** Let You Know
7. **Roger Melo** 1000 Times feat. Laurell
8. **Snap** The Power
9. **Survivor** Eye Of The Tiger
10. **Charlie Puth** Attention

Koşu

1. **Bakermat feat. Kiesza** Don't Want You Back
2. **Charlie Puth** Attention
3. **Joe Stone** Make Love
4. **Martin Solveig feat. ALMA** All Stars
5. **Bakermat feat. Kiesza** Don't Want You Back
6. **PBH & Jack Shizzle feat. Sash Sings** Deep Inside
7. **Calippo** We'll Be Heard
8. **Jason Derulo feat. Nicki Minaj & Ty Dolla $ign** Swalla (CraigWelsh Remix)
9. **Daddy Yankee feat. Luis Fonsi** Despacito (Amice Remix)
10. **Katy Perry feat. Skip Marley** Chained To The Rhythm
11. **Martin Jensen** Solo Dance
12. **Sigala & Ella Eyre** Came Here for Love

Kardiyo

1. **Tom Staar & Gordon Edge** Itsa Trumpet Thing
2. **Sunnery James & Eddie Thoneick** Drums of Tobago
3. **Dana Jasmine** Carnival
4. **Gregor Salto** Magalenha
5. **Garmiani feat. Julimar Santos** Fogo
6. **Daniel Portman** Parasol
7. **Nicola Fasano & Paul Jockey** La Cumbia De La Barra
8. **Kryder & HIIO** La Luna
9. **Throttle & Niko The Kid** Piñata
10. **Axwell & Ingrosso feat. Sanjin** How Do You Feel Right Now

Bodybuilding

1. **Nero** Me & You
2. **R3hab & Bassjackers** Raise Those Hands
3. **Elle Gounlding** Burn
4. **Brockln Bounce** True Hardstyler
5. **Altiyan Childs** Eye Of The Tiger
6. **Panic At The Disco** Hallelujah
7. **KSHMR & Bassjackers** Memories
8. **Andrew Rayel** Winterburn
9. **Ariana Grande** Focus
10. **Ruth B - Cool Down** Lost Boy

Spinning

1. **G-Eazy** No Limit **(Warm up)**
2. **CamelPhat & Elderbrook** Cola **(Start)**
3. **Nagini** Bougenvilla **(Climb)**
4. **Riot Ten Rico Act** Rail Breaker **(Hill Climb)**
5. **Tigerlily KSHMR** Invisible Children **(Sprints)**
6. **Exodus Malasangre** Back 2 da flow **(Sprint)**
7. **Rock The Party** Jauz Ephwurd **(intervals)**
8. **Mr.Black Tiesto** Bom **(Sprint)**
9. **Future** Mask Off **(Cooldown)**
10. **Patrick Swayze** She's Like the Wind **(Stretch)**

XPRO
NUTRITION

Türkiye'de bir ilk!
Balık jelatinli CLA Kapsül

Beklenen Lezzet ile Gücüne Güç kat!

PROTEIN7.COM

MADE IN GERMANY

Yeni moda SUV

Avrupa'da 2017'nin en hızlı büyüyen segmenti SUV oldu. Önceki yıla göre yüzde 21 artış gösteren SUV modelleri, trafiğe tescil edilen tüm yeni binek otomobillerin dörtte birinden fazlasını oluşturdu. Markaların durumu fark etmesiyle SUV üretimi arttı. Pazar yeni modellerle büyümeyi sürdürüyor.

AHMET SAİD ÖZEN

SEAT Arona

Crossover'da İspanyol yorumu

ŞEHİR İÇİNDE ya da otoyolda (hatta off-road'da bile) çevik ve konforlu bir sürüş deneyimi yaşatan kompakt crossover modeller, 2015'ten bu yana Avrupa'nın en çok büyüyen segmentlerinden birini oluşturuyor. SEAT, bu sınıfa Frankfurt Otomobil Fuarı'nda sergilenen iddialı oyuncusu Yeni SEAT Arona ile giriyor.
Yeni Arona, çok yönlülüğüyle dikkat çekiyor. Kompakt boyutu, modern tasarımı ve yükseltilmiş sürücü koltuğunun yarattığı güvenlik ve kontrol algısı sayesinde hem şehirde günlük kullanıma uyum sağlıyor hem de eğlenceli ve maceracı yönünü ortaya koyuyor. İddialı crossover karakterinin getirdiği ek avantaj sayesinde bir otomobilden çok daha fazlasını sunuyor.
3 silindirli, 1.0 TSI 95 HP motor, 5 ileri manuel şanzımanla satılacak. Özellikleri arasında; çift kavrama, 7 ileri otomatik vites ve DSG şanzıman olan versiyon, 115 HP güce sahip. Model, ilk etapta 1.0 TSI motorla satışa çıkacak olsa da bu yılın ortalarına doğru dizel motor seçeneği ile bayilerde olacak.

Dacia Duster

Efsane evrim geçirdi

YENİ DACIA DUSTER tamamen yeni bir dış görünüşe ve yeniden tasarlanmış bir iç mekana sahip oldu.
Yeni dış tasarım, otomobilin güçlü karakterini vurgulayan daha belirgin hatlarla ön plana çıkıyor.
İç mekan ise müşterilerine kaliteli ve konforlu bir alan sunuyor.
4x2 ve 4x4 versiyonları bulunan Duster, gerçek bir SUV'un konforuna ve off-road becerisine sahip. Ergonomik olarak geliştirilmiş sürüş konumu ve pratik iç mekan özellikleri sayesinde Yeni Duster ile yapılan yolculuklar daha konforlu hale geldi. Geliştirilmiş ses yalıtımı, iç mekanda algılanan sesin yarı yarıya azalmasını sağladı.
Yeni Duster, hem yolda hem de arazide manevra kabiliyetini arttıracak bir dizi sürüş destek ve güvenlik donanımları ile birlikte sunuluyor.
360° kamera, hız ayar ve sınırlayıcı, yokuş iniş destek sistemi (HDC), yokuş kalkış destek sistemi (HSA), elektrik takviyeli direksiyon, otomatik yanan farlar, eller serbest Dacia kart sistemi, otomatik klima, perde hava yastıkları ve kör nokta uyarı sistemi gibi yolculuğu daha güvenli hale getiren donanımları bulunuyor.
Yeni Duster, Renault Grubu'nun kendini kanıtlamış, uygun fiyatlı motor seçenekleri ile sunulmaya devam ediyor.

- 1.6 SCe 115 HP (4x2 ve 4x4) ve 1.2 TCe 125 HP (4x2 ve 4x4) benzinli & manuel.
- 1.6 SCe 115 HP motorunun bir LPG versiyonu da (opsiyonel olarak) var.
- 1.5 dCi 90 HP (4x2) ve 1.5 dCi 110 HP (4x2 ve 4x4) dizel motorları manuel vites seçeneği ile birleşiyor.
- 1.5 dCi 110 HP 4x2 versiyonu EDC otomatik vites seçeneği de bulunuyor.

Volvo XC40

Güvenlik ve konfor bir arada

VOLVO XC40, farklı renk kombinasyonları ile ilk bakışta göze çarpıyor. Yeni ön ızgara ve Volvo'da klasikleşmeye başlayan Thor'un çekici şeklindeki far yapısının yeni yorumu gibi detayları sayesinde XC90 ve XC60 modellerinin küçük kardeşinden çok kuzeni olarak ailedeki konumunu tanımlıyor.

Sahip olduğu güvenlik ve sürücü yardım özellikleri arasında Volvo Cars'ın Pilot Assist Sistemi, City Safety, Yoldan Çıkma Önleme ve Engelleme, fren desteği ile Kavşak Uyarısı ve sürücülerin dar park alanlarında manevra yapmalarını kolaylaştıran 360 derece kamera özelliği bulunuyor. Tüm güvenlik sistemleri, kullanıcıların Volvo'dan beklediği yüksek güvenlik seviyesini ve daha fazlasını sunmak üzere uyum içinde çalışıyor.

Renkli ve etkileyici tasarım dili iç mekânda da devam ediyor. Volvo XC40, iç dizayna zeki ve fonksiyonel önerilerle düzeni getiriyor. Zekice tasarlanmış iç dizayn; kapı içi ve koltuk altlarındaki alanlar, şarj ünitesine sahip özel telefon bölümü, kompakt çantalar için katlanabilen bir askı ve tünel konsolunda boşaltılabilir bir çöp kutusu da dahil olmak üzere fonksiyonel saklama alanları sunuyor.

Kullanılan 12 inçlik dokunmatik geniş ekran oldukça işlevsel. Ödüllü Sensus bilgi ve eğlence sistemi pratik bir kullanım sağlarken, dokunmatik ekran otomobilin birçok fonksiyona erişimini de kolaylaştırıyor. Benzersiz bir ses deneyimine sahip XC40, ayrıca konsola entegre dünyanın ilk hava kanallı subwoofer hoparlörüne sahip Harman Kardon Premium Sound sistemine de sahip.

XC40 üretim anından itibaren D4 dizel ya da T5 benzinli dört silindirli Drive-E motorlar ile yola çıkıyor. Hibrit ve tam elektrikli diğer motor opsiyonlarının da ilerleyen zamanda sunulması bekleniyor.

Ford EcoSport

Etkileyici tasarım

YENİLENEN FORD ECOSPORT Avrupa pazarı ile birlikte Türkiye'de de satışa çıkmayı bekliyor. Daha önce Türkiye'de satışta olmayan model, geliştirilmiş dinamik, güçlü ve rafine dış tasarımıyla dikkat çekiyor. 12 cesur renk seçeneğinin yanı sıra daha fazla kişiselleştirme seçeneği sunuyor. Bunlardan biri de kontrast renk seçeneği... Tavan ve arka spoylerden başlayıp yan aynalara kadar olan bölgenin rengi farklılaştırılarak şık bir görünüm sunuluyor. Yeni model; kullanıcı odaklı yeni iç tasarımdaki 8 inç dokunmatik ekran, ısıtmalı direksiyon ve ayarlanabilir bagaj bölmesi dahil akıllı saklama çözümleriyle yolcu ve sürücülere üstün bir deneyim sunuyor. Yeni Ford EcoSport, bu yılın ortasından itibaren Ford Akıllı Dört Tekerlekten Çekiş (AWD) sistemi ile donatılmış olarak optimize sürüş deneyimi sunacak. Yeni 1.5 litre Ford EcoBlue dizel motor ile 6 ileri vitesli manuel şanzımanı buluşturan teknolojiyle 125 HP güç ve 300 Nm tork üretiyor. Akıllı Dört Tekerlekten Çekiş (AWD) sistemi, aracın lastiklerinin yol yüzeyini nasıl kavradığını ölçerek ön ve arka tekerlekler arasındaki tork dağılımını 20 milisaniyeden daha kısa sürede yani göz açıp kapatmaktan yirmi kat daha hızlı bir şekilde 50/50 oranında ayarlayabiliyor. Sistem, torku dört tekerlek arasında akıcı bir şekilde değiştirirken özellikle kaygan yollarda daha güvenli tutuş sağlıyor. Önden çekişli, 6 ileri vitesli ve manuel şanzımanlı 125 HP 1.5 litre EcoBlue dizel model, bu yılın ortalarından itibaren satışa sunulacak. Ford'un 100 HP 1.5 litre TDCi dizel motoru ise önden çekişli ve yeni 6 ileri vitesli manuel şanzımana sahip. 1.0 litre EcoBoost benzinli motorunun 140 HP ve 125 HP versiyonları bulunuyor.

Macera Takvimi

BU AY İÇERİSİNDE GERÇEKLEŞTİRİLECEK SPOR AKTİVİTELERİ

KATIL

14-18 OCAK

Hazırsanız başlıyor!

Türkiye'nin en büyük gençlik festivali Selfy White Fest başlıyor. Üç ayakta gerçekleşecek olan festivalin ilki 14 Ocak'ta.

Her yıl üniversite ara dönemlerinde Uludağ'da üç periyot halinde gerçekleşen Türkiye'nin en büyük gençlik festivali Selfy White Fest bu ay başlıyor. 24 şehir, 90 üniversite, 164 kampusta 15 binden fazla üniversite öğrencisi ve 400 aktif satış temsilcisi ile üniversite gençliğini bir araya getiriyor. Sınırsız eğlence 120 saat sürecek, süre başlasın!

KOŞ

14 OCAK

ÇEKMEKÖY ULTRA KIŞ MARATONU

Hava şartları malum, kar kış. Peki şartları daha da zorlaştırmaya ne dersin? Sekizinci kez düzenlenen bu koşu, sabrını ve sınırlarını zorlarken müthiş bir deneyim de yaşatacak. 15, 30 ve 50 km'lik parkurda toplam süre 10 saat. Bol şans!

SINIRLARI AŞ

Merkezden uzaklaşıp farklı bir deneyim yaşamanız için yurt dışında birkaç destinasyon.

21 OCAK

Hong Kong Maratonu

MARATON + YARI MARATON

Her yıl yaklaşık 40 bin kişinin katıldığı maratonun rotası, nem oranı yüksek düzeyleri ile zor olarak bilinir. Altı saat süren ve katılmak için biraz nitelik şartı konan maratona "Nitelikliyim" diyorsanız, katılın.

26 OCAK

Dubai Maratonu

MARATON + YARI MARATON

Havanın mükemmel olacağını baştan söyleyelim. Yaklaşık 15 bin koşucu, Downtown Dubai oteli Burj Khalifa´nın girişine koşacak.

28 OCAK

Miami Maratonu

MARATON + YARI MARATON

Miami ve Miami Beach çevresinde döneceksiniz. Ünlü Ocean Drive gibi heyecanlı yerler göreceğinizden emin olabilirsiniz.

KIŞ MEVSİMİNİN ŞAMPİYONLARI

ÅRE 2019 FIS ALPINE DÜNYA KAYAK ŞAMPİYONASI RESMİ ANA SPONSORU VE IIHF 2018 DANİMARKA DÜNYA BUZ HOKEYİ ŞAMPİYONASI RESMİ SPONSORU PIRELLI.

ÅRE 2019
FIS ALPINE WORLD SKI CHAMPIONSHIPS SWEDEN

Hazırlık, kararlılık, güç ve kontrol. İşte bu karakteristik özellikler, kış koşullarına üstünlük sağlamamızda fayda sağlayan ve kendimizi en iyi şekilde ifade edebildiğimiz alanları oluşturuyor. Diğerlerinin kaçındığı en zorlu koşullara sahip mevsimden gelişim elde edebilmenin mutluluğu da, Pirelli'yi Dünya Kayak Şampiyonası'na sponsor olmaya itmiştir.

DAHA FAZLASI **PIRELLI.COM.TR**'DE

PIRELLI

KONTROLSÜZ GÜÇ, GÜÇ DEĞİLDİR®

Men's Fitness'a Sor

Son günlerde gerçekten agresifim. Bunu tükettiğim yüksek alkollü içkilere bağlıyorum. Sizce haklı mıyım?

C Baştan şunu söyleyelim; sağlığına dikkat eden fit bir erkekseniz, aşırı içmenin vücudunuza zarar vereceğini ve beslenme düzeninizi bozacağını biliyorsunuzdur. Bu noktada hemfikir olduğumuzu düşünüyoruz.

Gelelim sorunuza. Cevabımız: Evet, siniriniz yüksek alkolden olabilir. Çünkü yapılan bir araştırmaya göre; rom, cin ve votka gibi sert içkiler, agresif ve düşmanca ruh halini tetikliyor. Size çözüm olarak, şarap ya da bira gibi düşük alkol içeren içkileri tavsiye edebiliriz. Çünkü aynı araştırmaya göre bu içkiler rahatlatıyor. Yani, yine de siz bilirsiniz.

Kaynak: BKJ Open bülteni

S Son zamanlarda birçok kişi sigarayı bırakıp elektronik sigaralara sarıldı. Bu ürünler gerçekten sigarayı bıraktırıyor mu?

C: Evet, lafı hiç dolandırmadan konuya açıklık getirelim. Bazı araştırmalar nikotinli e-sigaraların sağlığa kısmen zararlı olduğunu söylerken, bazıları (normal sigaralar daha fazla kanserojen madde içerdiği için) daha iyi bir alternatif olduğunu söylüyor. Örneğin; Amerikan Tıp Bülteni'nde yayınlanan yeni bir araştırmaya göre, e-sigara kullanan gençlerin daha sonra gerçek tütün mamüllerine geçme ihtimali dört kat artıyor. Öte yandan Pittsburgh Üniversitesi'nde yapılan ve Amerikalı 18-30 yaş aralığında kişilerin katıldığı bir araştırmaya göre, 2013 yılında sigara içmediğini söyleyen 915 katılımcı, 18 ay sonra araştırmanın ikinci aşamasında sigara içtiğini söyledi. Sigaraya yeni başlayan bu kişiler incelendiğinde, yüzde 50'sinin e-sigara kullandığı görüldü. Kısacası, e-sigara içmek her ne kadar gerçek sigara kadar zararlı olmasa da sigara içme alışkanlığı kazandırdığı için gerçek sigara kullanımına neden olabiliyor.

S Üşüttüğünüzde ya da grip olduğunuzda, antrenman düzeninizi değiştirmeniz gerekir mi?

C: Sıradan bir soğuk algınlığı geçiriyorsanız, kendinizi fazla kısıtlamadan, aynı şekilde egzersiz yapmaya devam edebilirsiniz. Ancak antrenmanlardan sonra kendinizi daha kötü hissetmeye başlıyorsanız, spor yapmaya bir süre için ara verebilirsiniz. Birkaç gün dinlenin ya da antrenman yoğunluğunuzu yarı yarıya düşürün. 30 dakika koşmak yerine 15 dakika yürüyebilir ya da beş set ağırlık kaldıracağınıza bir set ağırlık kaldırabilirsiniz. Bunun yanı sıra "boyundan yukarısı" kuralını aklınızdan çıkarmayın: Hastalığınızın semptomları sadece burun akıntısı, kuru öksürük ya da hapşurma ise egzersiz yapmanızda bir sakınca yoktur. Eğer semptomlar kendini boyundan aşağıda da gösteriyorsa, yani akciğerleriniz tıkalı, mideniz kötü ya da kaslarınız ağrıyor ise bir süre dinlenmek sizin için daha iyi olacaktır.

UEFA maçları Molten ile oynanacak!

Ender Spor'un, Türkiye distribütörlüğünü üstlendiği Molten markası, dünyanın en önemli organizasyonları arasında gösterilen Avrupa Ligi maçları kapsamında UEFA ile önemli bir anlaşmaya imza attı.

2018-2019 SEZONU boyunca oynanacak tüm UEFA Avrupa ligi maçlarının resmi top markası Molten olacak. Türkiye çapında 600'den fazla mağaza, okul, özel kurum ve spor kulübüne, sporun tüm branşları için ürün tedarik eden Ender Spor, markaları ve iş ortaklarıyla spor sektöründe farklı bir konumda yer alıyor.

Distribütörü olduğu Molten'in başarısını değerlendiren Ender Spor'un Fitness Grup Müdürü Yakup Cam, "Türkiye'de tek yetkili distribütörü olduğumuz Molten markası, UEFA (The Union of European Football Associations) ile yaptığı anlaşma ile 2018-2019 sezonundan itibaren UEFA Avrupa Ligi Resmi Maç Topu olarak belirlenmiştir. Bu anlaşma ile Molten hem ilk kez UEFA karşılaşmalarında resmi top tedarikçisi olacak hem de 2018-2019 UEFA Avrupa Ligi maçlarına özel top dizayn edecek. Biz Ender Spor olarak, bu anlaşmanın uluslararası arenada büyük bir adım ve ilerleme olduğunu düşünüyoruz. Zira Avrupa'nın 55 farklı ülkesinden 180 profesyonel futbol takımını bünyesinde barındıran UEFA Avrupa Ligi, sezon sonu olan Mayıs ayına kadar oynanan toplam 205 oyun ile dünyanın en çok izlenen ve takip edilen spor organizasyonudur. Molten, bu büyük organizasyonun resmi tedarikçisi olarak haliyle sektördeki gücüne güç katacak ve basketboldaki üstünlüğüne ek olarak futbolda da ciddi anlamda söz sahibi olacaktır' dedi.

"Molten ve UEFA işbirliği Ender Spor adına önemli bir adım"

Molten'in UEFA Avrupa Ligi için yenilikçi teknolojileri kullandığını da sözlerine ekleyen Yakup Cam ekliyor: "Molten, oyuncuların performansını maksimuma çıkarmasını sağlayacak yüksek kalitede toplar üreterek sektörde lider konumda yer alıyor. Bu anlamda, Ender Spor olarak Molten gibi global bir markayla çalışmak gurur verici. Molten'in UEFA ile yaptığı işbirliğinin Ender Spor adına çok önemli bir adım olduğunu düşünüyorum' dedi.

Profesyonel bakış açısını yeni nesil teknoloji anlayışıyla entegre eden Ender Spor, imza attığı işlerle Molten dahil olmak üzere birçok uluslararası markayla istikrarlı ilerleyişini sürdürüyor.

molten®
For the real game

Öğren!

FIRAT ÇAKIR

Yaşam Koçu, Yazar
firatcakir.com.tr

Zihinsel spor

Messi'ye yöneltilen bir soruda verdiği cevap çok manidardır: "Topa vurmadan önceki bir anlık zaman diliminde topa vurduğumu, topun ağlarla buluştuğunu, tribünlere koştuğumu tüm stadın ayağa kalktığını ve sevinç içinde arkadaşlarımın bana koştuğunu görürüm..."

Fiziksel sporun insan bedenine nasıl faydalı olduğunu neredeyse bilmeyenimiz yok. Bu yüzden birçoğumuz farklı sporlar yapıyor ve kendimize güzel yarınlar hazırlamaya çalışıyoruz. Kimimiz fiziki görünüm ya da sağlık için kimimiz ise profesyonel olarak spor ile ilgileniyoruz.

Yaş aralığı ne olursa olsun, istenildiği takdirde mutlaka yapılabilecek spor dalları bulabiliyoruz. Yine de (ne yazık ki) bazılarımız zamansızlık bazılarımız ise nakit sorunu ya da tembellikten dolayı spor yapamadığımızı söylüyoruz.

Her geçen gün bozulan sağlık durumları, sağlıklı beslenmenin ve spor yapmanın önemine dikkat çekiyor. Öte yandan spor yapmayı istemek ile spor yapabilmek aynı oranda örtüşmüyor. En güzel sonuç, düşüncenin eyleme dönüşmesidir. Yemek yemeyi istemek, başlı başına karnımızı doyurmaya yetmeyeceği gibi; spor yapmayı istemek de vücudumuza yatırım yapmaya yetmeyecektir. Bu noktada istemek ile eyleme geçmek arasındaki farka değinmek istiyorum.

Dünya genelinde çok istendiği halde eyleme geçilmediği için binlerce istek ya da projenin hayat bulamadığını çok net bir şekilde söyleyebiliriz. İnsanların bir şey istemesini sağlayan şey ile onu yapmasına engel olan şey, aynıdır: "Kendisi". Kendi kendini engellemeyi başarabilen tek canlı insanoğludur. Yapacağının kendisi ya da başkasına fayda sağlayacağını bilse de onu gerçekleştirmek için uğraş vermemek gibi bir yapısı vardır. Bilinci yapmasını söylerken, bilinçaltı eyleme geçmesini engelleyecek onlarca düşünce kalıbı üretir ve engellemeyi de başarır. İçinden bir ses "Yapmalısın" derken başka bir ses "Yapmamalısın" der ve üstün gelmek için her şeyi yapar. Bedeninizin bir şeyi çok istemesi hiçbir zaman sonuca ulaştırmaz, önemli olan istediğinizi yaptığınızda elde edeceğiniz değere inanmanız ve gerçekleştirmek için vereceğiniz mücadeledir. Bunun yolu ise zihni doğru yönetebilmekten geçer.

Zihinde görüntü yaratma (imajinasyon) çalışmaları kişiye ne elde edeceğini en iyi gösteren yoldur. Eğer istediğinizi zihninizde canlandıramıyor, göremiyor ya da hayalini dahi kuramıyorsanız, o işi gerçek kılma şansınız yoktur. Her şey zihinde yaratmakla başlar ve sonrasında ete kemiğe bürünür. Her ne yapacaksanız önce zihninizde var etmeli, sonrasında eyleme dönüştürmelisiniz. "Güzel bir vücut istiyorum" demek ile zihninizde gördüğünüz vücudu anlatmak aynı şey değildir. Bu "Bir yere gitmek istiyorum" demek ile "Ankara'ya gitmek istiyorum" demenin aynı olmaması ile aynıdır.

İnsan beyni en yüksek donanımlı bilgisayarlardan binlerce kat daha üstün özellikli bir bilgisayar sistemi gibi çalışır. Bilgisayarın hayal ile gerçeği, yalan ya da doğruyu ayırt edebilme özelliği olmadığı gibi insan beyninin de yoktur. İnsan beyni düşünülen şeyi ya da konuşulan bir konuyu gerçekleştirilmesi gereken bir emir kiti olarak kabul eder ve onu gerçekleştirmek için yapılması gereken ne varsa yapar. Bu yüzden beynimize yapmasını istediğimiz şeyi göstermeliyiz ki beynimiz ne istediğimizi bilsin ve gerçekleştirmek için yapması gerekenleri yapsın. Spor yapmak isteyen önce zihnine spor yaptırmalı, iş bulmak isteyen de işi bulduğunu ve çalıştığını zihnine inandırmalıdır. Bu durumları tecrübe eden zihin, vakit kaybetmeden yapılması gerekenler listesini çıkarır ve uygulamaya başlar.

Başarılı tüm sporcuların zihinde canlandırma çalışması yaptığını biliyoruz. Messi'ye yöneltilen bir soruda verdiği cevap çok manidardır: "Topa vurmadan önceki bir anlık zaman diliminde topa vurduğumu, topun ağlarla buluştuğunu, tribünlere koştuğumu, tüm stadın ayağa kalktığını ve sevinç içinde arkadaşlarımın bana koştuğunu görürüm. Bunu ne zaman yapabildiysem o şut gol olmuştur. Ancak zihnimde bu görüntüyü canlandıramadıysam gol olmamıştır. Benim en büyük başarım, zihnimde canlandırma yapabilmektir." Dolayısıyla bedenen spor yapmayı ya da başarılı olmayı sağlayan şey zihinde yapmayı başarabilmektir.

Zihnimizde istediğimiz ne varsa canlandıralım ve 2018 bize istediklerimizi versin. Sevgi, mutluluk, huzur ve sağlık dolu bir yılımız olsun.

Fırat Çakır'ı neden dinlemelisiniz?

1983'te başladığı spor hayatına atletizm ve masa tenisi ile devam etti. Sonrasında ise Kung-Fu, kick box ve tayland boks üzerine uzmanlaşıp eğitmenliğe başladı. İstanbul'da birçok spor merkezi açarak işletme görevini üstlendi. Başta Dünya Fitness Federasyonu olmak üzere eğitim ve seminerlere katılarak spor sakatlanmaları, duruş bozukluğu, bel fıtığı ve beslenme konuları üzerine uzmanlaştı ve yüzlerce danışanının sağlığına kavuşmasına yardımcı oldu. "Ben sadece kilo verecektim. Hepsi bu" "Kilonuzu siz belirleyin" "Uykuya dair her şey" "Kıyamet" ve "Sağlıklı yaşa kariyerin olsun" adlı kişisel gelişim kitaplarını yayınladı.

Kendin ol!

PINAR SALAHOĞLU
Eğitimci,
Wellbeing Coach

Tek olduğunu bildiğin anda kendine sahipsin

Kendini başkaları ile benzer hale getirdiğinde sen gerçekten kendin misin yoksa başkasından yansıttığın mı? Peki ya yansıttığının başkasından mutlu olmadığında ne yapacaksın? Başkası mı olacaksın yine?..

Pınar Salahoğlu'nu neden dinlemelisiniz?

Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda başladığı eğitimine yine aynı üniversitede Eğitim Bilimleri Anabilim dalında Yüksek lisans yaparak devam etti. Profesyonel olarak basketbol oynadı. Bilkent Üniversitesi'nde beş yıl boyunca öğretim görevlisi olarak çalıştıktan sonra UC Berkeley'de Nutrition Science eğitimi aldı. 2002 yılından bu yana yurt içi ve yurt dışında kişisel gelişim alanında spiritüel, gelişim amaçlı ve davranışsal psikoloji alanlarında 40'a yakın eğitim aldı. Yurt dışında IPEC, Türkiye'de Adler International Learning koçluk okullarını bitirdi. İşletme alanında ikinci yüksek lisansını yaptıktan sonra yine aynı alanda doktora eğitimine başladı. Çeşitli kurumlarda üst düzey yönetici olarak çalıştıktan sonra kendi eğitim- danışmanlık şirketini kurdu. Şu anda bir üniversitede akademisyen olarak çalışan Pınar Salahoğlu, kendi kurduğu Pi-na eğitim-danışmanlık şirketi bünyesinde eğitim vermektedir.

Son zamanlarda ülke meseleleri dışında bir şey düşünemez olduk. Olan biten karşısında "Çekip gitmek lazım artık bu ülkeden" diyenlerin yanında 'ben işime bakarım, gerisine karışmamcılar', 'en yüksek sesleri ile şikayet edercesine konuşanlar', 'aman bananeciler', 'kendini evine kapatıp kendi içinde yaşayanlar', nadir de olsa 'bu ülkeye bir şey olmazcılar' ve daha niceleri...

Bu meselelerle uğraşıp duruluyor ama kimse "Bu ülkede insanların yüzü neden gülmüyor?" diye sormuyor. Bunu bir tarafa koydum, artık biz bile en yakınlarımıza nasıl hissettiklerini sormuyoruz. Nasılsa 'fena değildir' diye düşünerek sorulamayan "İyi misin?" sorusu yerini "Ne yapıyorsun?"a bıraktı. "Her şeye rağmen mi ne yapıyorum?", "İyi değilim zaten ve buna rağmen mi ne yapıyorum?" ya da "Yaptığım şey gerçekten de haleti ruhiyemden daha mı önemli?" oldu artık.

Kendimize "Ya hakikaten ne yapıyorum ben?" dedirtecek cinsten bir durum bu. Hayatla en büyük savaşımız biricikliğimizi yani farklılığımızı yaşamak ama bizler aynılaşmak için çabalıyoruz. Nedir bu ikilemin sebebi? En büyük uğraşımız kendimizi bulmak iken, olduğumuz halimize hem kendi kabulümüz hem de başkalarının kabulünün şart olmadığı ruh haline gelmek iken, "Ben senden farklıyım ama seni olduğun gibi kabul ediyorum ve sen de beni kabul et" demek iken neden aynılaşmaya gidiyoruz?

Seni diğerlerinden farklı yapan kendin gibi olabilmek ise nerede senin değerlerinden sebep yapmak, olmak, başarmak, vermek, almak istediklerin?

Kendini başkaları ile benzer hale getirdiğinde sen gerçekten kendin misin yoksa başkasından yansıttığın mı? Peki ya yansıttığının başkasından mutlu olmadığında ne yapacaksın? Başkası mı olacaksın yine? Sonra bir başkası, bir başkası, başkası...

Yüzölçümünü, iklimini, tarihini, coğrafyanı, sınırlarını az çok biliyorsun. Peki ya daha fazlasını bilmeye, kendine daha fazla yaklaşmaya olan cesaretsizliğin...
Herkes gibi hata yaptığında sevilmeyeceğinden korktun hep. Kendi biricikliğin dayatılanlardan sebep unutturuldu. Peki bunu yaşayan milyarlarca insandan biri olduğun gerçeğini söylesem ne dersin bana?

'Yaşamı anlamaya başladığın andır
durabilmek ayak üstünde.
Sorun bu zaten, başkasıyla olmak değil,
başkasının olmak.
Kendi başına başkasıyla, başkasıyla
kendin olmak' diyor Nietzsche.

Birini severken aynı böyle yapmıyor muyuz? Olduğumuz halimizi yaşamadığımız bize en çok ilişkilerimiz sayesinde gösteriliyor. Ders üzerine dersler, sınav üzerine sınavlar yaşıyoruz. Alırsak ne ala! Alamazsak ver elini döngü.

Ne zaman sıkılacaksın başkalarının gölgesi olmaktan? Bu elbet olacak. Zamanını geriye çeksen, "Haydi artık başlıyorum" desen, rutinlerine seni iyi eden şeyleri koysan yavaş yavaş, yormadan... Arada bir dışarıdan kendini izlesen, yakınlarına daha sık "İyi misin?" diye sorsan, sana sorulduğunda gerçekten ne hissediyorsan onu söylesen ya da şikayet etmesen mesela... Olumlu konuşmaya çalışsan olana bitene rağmen. Kendinle konuşsan biraz; 'olan bitende senin payın ne' diye bir anlatsa sana... Aman sende! Demesen de arada bir de olsa dinlesen... Her şeyi hep yaptığın gibi yapmaya devam etmesen...

Kendinin sahibi olmak; önce bunu istemek, sonra onu almaya cesaret etmekle başlıyor. Her şeye rağmen vazgeçmeyecek kadar yürekli olmayı gerektiriyor.
Sen,
Bu yazıyı okuman bir tesadüf değil. Yüreğini önüne koymanın vakti gelmiş belli ki... "Yok, daha değil" desen de ben seni seviyorum.

Tespit et!

CEM TINAZ

Yrd. Doç. Dr. İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Spor Yönetimi Bölümü Öğretim Üyesi

Lider olabilmek için gücünü bilmen gerek

Kişinin güçlü yanları, büyük ölçüde elde edilebilir özellikler iken yetenekleri doğuştandır ve geliştirilmesi oldukça güç ve sınırlıdır.

Liderlik, birçok alanda sık karşılaştığımız, modern yönetim dünyasının sürekli ilgilendiği popüler konu başlıklarından biri. Basit tanımıyla, 'insanları, ortak hedeflere ulaşmak için harekete geçirebilme yeteneği'dir. Hemen hemen her alanda olduğu gibi spor alanında da örgüte liderlik eden kişinin özellikleri, örgütün hedeflerine ulaşabilmesi için büyük önem taşıyor. Spor, insanları sürekli birtakım hedefler doğrultusunda harekete geçirmeniz gereken, bunu başarabilmek için de üstün liderlik vasıflarına sahip olmanızı gerektiren bir alandır.

İyi bir lider, insanları doğru şekilde dinler ve onları anlamak için özel çaba harcar. İyi bir liderin hitap gücü yüksektir, konusunda bilgi ve deneyim sahibidir, sahip olduğu vizyonla etrafındakileri istediği doğrultuda hareket geçirebilecek yetenektedir. İyi bir liderde bulunması gereken özelliklerin tümünü burada, tek bir sayfada anlatmamız mümkün değil. Bu yazıda; iyi bir lider olabilmek için kişinin güçlü yanlarını bilmesinin önemini ve bunu doğru şekilde nasıl yapabileceğini ele alıp, fitness sektöründe yönetim sürecine dahil olanlara yol gösterici olmaya çalışacağım.

Öncelikle güçlü yanlar ve yetenekler, birbirine karıştırılmamalıdır. Kişinin güçlü yanları, büyük ölçüde elde edilebilir özellikler iken yetenekleri doğuştandır ve geliştirilmesi oldukça güç ve sınırlıdır. Doğruluk, dürüstlük ve irade gibi zamanla farklı durumlar karşısında görülebilen ve durağan olmayan ahlaki güçlü yönler de vardır. Yetenekleriniz, sizi hedefleriniz doğrultusunda belli bir noktaya ulaştırabilir. Ancak daha fazlasını başarmak için güçlü yönlerinizi bilmeye ve geliştirmeye ihtiyacınız vardır. Bu noktada öğrenme hızınız ve azminiz büyük önem taşır. Çünkü bu iki özellik, yeni durumlara kolay uyum sağlamanıza olanak tanır. Kendinizi sürekli geliştirebilmek için öğrenmeye açık olmalı ve yenilikleri özümsemeye çalışmalısınız.

Başarılı liderler güçlü yanlarını sürekli geliştirmeye odaklanırken; güçsüz yanlarını nasıl kontrol altına alacaklarını bilirler. Böylelikle iyi oldukları alanlara odaklanırlar. Peki ama güçlü yanlarınızın tam olarak nasıl farkına varacaksınız?

Güçlü yanlarınızı fark edebilmenizin en önemli yolu, etkin ve doğru şekilde öz değerlendirme yapabilmenizdir. Bunu kendinize doğru soruları yönelterek yapabilirsiniz. Örneğin, yeni ve farklı bir sorunla karşı karşıyasınız. Bu sorunun üstesinden gelmek için yaratıcı veya yenilikçi bir yaklaşım sergiler misiniz? Ya da karmaşık ve önemli bir kararla karşı karşıyasınız. Bu kararı verirken ne kadar hızlı, açık görüşlü ve eleştirelsiniz? Bir tehditle karşı karşıya kaldığınızda, bu tehdidin üstesinden gelmekte ne kadar cesursunuz? Bu tarz sorulara vereceğiniz yanıtlar, yönetimsel ve liderlik becerileriniz hakkında size kapsamlı fikir sunacaktır. Ancak öz değerlendirme, nesnel sonuçlara ulaşabilmeniz için tek başına yeterli değildir. Güçlü yanlarınızın farkına varabilmeniz için sizi iyi tanıyan ve açık sözlülükle değerlendirebilecek kişilere ihtiyacınız vardır. Bu kişilerin iş ortamında birlikte çalıştığınız kişiler olması, sizi bir lider olarak değerlendirmelerine olanak sunar. Bu kişilere "Benim güçlü yönlerim nelerdir?" diye sormalı ve aldığınız yanıtları not etmelisiniz. Her iki değerlendirmede çıkan özellikler güçlü yanlarınızdır. Bunlar sizi ve örgütünüzü hedeflerinize götürecek değerlerdir. Haydi, vakit kaybetmeden, bu değerlerin farkına varın ve bu değerleri kullanarak daha iyi bir lider olun!

Cem Tınaz'ı neden dinlemelisiniz?

Dr. Cem Tınaz, 1982'de İstanbul'da doğdu. Ortaokul ve Lise eğitimini Üsküdar Anadolu Lisesi'nde tamamladı. Yeditepe Üniversitesi Sistem Mühendisliği Bölümü'nü bitirdikten sonra; Yüksek Lisans ve Doktora eğitimini Marmara Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü'nde tamamladı. Yüksek Lisans ve doktora eğitimi sırasında Köln Alman Spor Üniversitesi'nde birçok derse katıldı ve araştırmalar yaptı. Dr. Cem Tınaz, İstanbul Bilgi Üniversitesi Spor Yönetimi Bölümü öğretim üyesidir, Bahçeşehir Üniversitesi Spor Yönetimi Yüksek Lisans Programı'nda dersler vermektedir. 2009 yılından bu yana Türkiye Tenis Federasyonu Yönetim Kurulu üyesi olan Dr. Tınaz, 2011 ve 2013 yılları arasında gerçekleşen WTA Championship Turnuvası ve 2013 Akdeniz Oyunları da dahil olmak üzere son 15 yılda ülkemizde gerçekleşen 50'nin üzerinde uluslararası spor organizasyonunda çeşitli yönetim kademelerinde görev almıştır.

Fit ol!

SELAHATTİN DÖNMEZ
Uzman Diyetisyen

Yoğurt, egzersizin kalitesini arttırır

Yoğurt, süte göre daha zengin bir protein kaynağıdır. Çünkü...

Yoğurt, sütün laktik asit bakterileri ile mayalanması sonucu elde edilir. Besin değeri ve sindirim etkisi yüksek olan yoğurdun doğal bağırsak florasını koruyucu ve düzenleyici, kolesterol düşürücü ve antikanserojenik özellikleri bulunur. Süte göre daha zengin bir protein kaynağıdır ve biyolojik değeri yüksek amino asitleri içermesinin yanı sıra yine süte oranla sindirilebilirliği daha fazladır. Yoğurt bu özelliğini; süte uygulanan ısı işlemi, yüksek asitlik ve kazein pıhtısının sindirim salgılarının etkisine uygun yapıda olması, fermantasyon sırasında proteinlerin kısmi hidrolizasyonu ile serbest amino asit ve peptid miktarının artmasıyla kazanır.

Sütün başlıca karbonhidratı olan laktoz, beslenme fizyolojisi bakımından şekerlerden farklı birçok üstünlüğe sahiptir. Yapısındaki galaktoz beyin dokusunda bulunan glikolipidlerin kaynağını oluşturur. Ayrıca laktoz, süt ve ürünlerinde bulunan kalsiyum ve fosforun emilim düzeyini arttırarak daha iyi kullanılmalarını sağlar, kemik ve diş oluşumunu da kolaylaştırır. Laktoz ince bağırsakta galaktozidaz (laktaz) enzimi ile kendisini oluşturan şekerlere parçalanır. Laktaz enzimi yeterince sentezlenemediğinde, laktoz bağırsaklarda parçalanamaz ve kalın bağırsağa geçerek buradaki mikroorganizmaların etkisiyle parçalanır. Bu durum sindirim bozukluklarına, diyare, karın ağrısı, kramp ve gaz oluşmasına neden olur ve "laktoza duyarlılık" ya da "laktoz intoleransı" gibi tanımlarla belirtilir. Laktoza duyarlı kişilerin süt yerine yoğurt tüketmesini öneririm. Çünkü laktik asit fermantasyonu sırasında laktozun bir kısmı monosakkaritlere hidrolize olur; yoğurt oluşumu tamamlandıktan sonra ise ortamda canlı kalan laktik asit bakterileri, hidrolize olmadan kalan laktozu hidrolize etmeye devam eder.

Yoğurdun vitamin içeriğinde süte göre bazı kayıplar oluşur. Bu kayıplar yoğurt yapımı sırasında süte uygulanan ısıtma işlemi, maya kültürü ve depolama şartlarına bağlı olarak değişir. Bu özellikle ısıtma işlemi; C, B6, B12 vitaminleri ve folik asit seviyelerinde oluşan önemli ölçüdeki azalmalardır. Bununla birlikte, yoğurt bakterileri niasin, folik asit, B6, B12 gibi bazı vitaminleri fermantasyon süresince sentezler. Sonuç olarak bazı kayıplar olsa da bu zenginleşme de sağladığından yoğurdun kalitesi artar.

Kolesterolü Düşürüyor: Yoğurdun kolesterol düşürücü etkisi, sütte bulunan hidroksimetil glutarik, ürik ve orotik asitlere atfedilir. Son yıllarda bağırsak mikroflorasının serum kolesterol düzeyini etkilediği ve özellikle bazı Lactobacillus acidophilus bakterilerinin kolesterol düşürücü etki gösterdiği görüşü ağırlık kazanmıştır. Vücutta gerek karaciğer tarafından sentezlenen, gerekse de besinlerle alınan kolesterol safra asitlerine dönüştürülmektedir. L. acidophilus gibi bazı bağırsak bakterileri ise safra asitlerinin zararlı etkilerini yok edebilme yeteneğine sahiptir. Oluşan safra asitleri vücuttan dışkı yoluyla atılır. Safra konsantrasyonundaki bu azalma, kolesterolün safra asitlerine dönüşümü ile karşılanır ve bu sayede toplam kolesterol düzeyi düşer.

Kabızlığı Önlüyor: Laktik asit bakterilerinin bağırsak florasını düzenleyerek bağırsakta bulunan patojenleri kontrol altına aldığı yıllardır bilinir. Sağlıklı kişilerin bağırsaklarında bulunan mikroorganizmalar arasında belirli bir denge vardır ve herhangi bir hastalık durumunda bu denge bozulabilir. Düzenli yoğurt yeme bağırsak ph dengesini, basıncını ve motiliteyi olumlu yönde etkileyerek her gün düzenli olarak tuvalete çıkmayı sağlar. Yoğurda dereotu, taze maydanoz, salatalık ve sarımsak gibi sebzelerin eklenmesi, kronik kabızlık problemini bile çözebilecek kadar etkili olabilir. Önemli bir not daha düşmek istiyorum: Antibiyotik tedavisinden sonra bağırsak sisteminde üreyen sağlığa yararlı laktobasiller azalır ve normalde düşük oranda bulunan bazı patojen mikroorganizmaların sayısı artar. Bunların neden olduğu olumsuz etkiler, yoğurdun düzenli olarak tüketilmesiyle önlenebilmektedir.

Kolon ve Meme Kanserine Karşı Koruyucu: Yoğurt bakterileri tarafından üretilen laktik asit ve yoğurdun sahip olduğu diğer antibakteriyel maddeler, kalın bağırsakta indol ve sketol gibi fenolik bileşikler üreterek canlı dokuya zarar veren (hatta kanser başlangıcına neden olan) bakterilere karşı engelleyici etki gösterir. Bu özelliğinden dolayı birçok araştırmada yoğurt gibi fermente süt ürünleri tüketilmiş ve kolon kanseri riskini azalttığı bildirilmiştir. Yoğurtta bulunan kalsiyum fosfat, barsak hücrelerini koruyucu özellikte olup, bakteriyel enfeksiyonlar ve kolon kanserine karşı direnci arttırmaktadır. Fransa ve Hollanda' da yapılan araştırmalar, yoğurdun göğüs kanseri riskine karşı koruyucu etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir. Laktik asit bakterileri tarafından tümör oluşumunu engelleyici özellik gösteren bileşiklerin sentezlendiği bildirilmiştir.

Bağışıklık Sistemini Arttıran Özel Besindir: Yoğurt ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirici, vücudu koruyucu ve enfeksiyonları engelleyici etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalar artan yoğurt tüketimi ile kişilerin sindirim sistemi enfeksiyonlarına karşı dirençlerinin arttığına dikkat çekmektedir. Yoğurt tüketiminin yaşlılardaki alerjik problemleri azaltabildiği bildirilmiştir. Bazı iz elementlerden kaynaklanan zehirlenmelerde hastaya süt veya yoğurt verilmesinin yararlı olduğu bilimsel olarak açıklanmıştır. Süt proteinleri, bakır ve demir gibi metallerle kompleks oluşturmakta, dolayısıyla bu maddelerin kana geçişini önleyerek zehirlenmeye engel olmaktadır. Düşük yağlı yoğurtta bulunan yüksek orandaki kalsiyum, potasyum ve magnezyumun hipertansiyonu düşürücü etkisinin olduğu bildirilmiştir.

Spor yaparken her gün iki kase ya da iki su bardağı yoğurt tüketmeye özen gösterin. Hem gün içinde hem de egzersiz sonrasında tüketebileceğiniz yoğurdun en iyi protein alternatiflerinden biri olduğunun altını çizmekte fayda görüyorum.

Selahattin Dönmez neden dinlemelisiniz?

1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Diyetisyen, 1999 yılında da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Diyetetik Anabilim Dalı'ndan yüksek lisans yaparak Beslenme Uzmanı olarak mezun olmuştur. 1999-2003 yılları arasında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Beslenme ve Metabolizma Bilim dalında bilim uzmanı olarak çalışmıştır. Metabolik hastalıklar, obezite, sağlıklı yaşam ve zayıflama programları üzerine yurt içi ve dışında bilimsel yayınları, kitap bölümleri bulunmaktadır. Harvard Tıp Fakültesi ile Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi Beslenme Bilimlerinin eğitim programlarından sertifika alan ilk Türk diyetisyendir. Fark Etmeden Diyet Beslenme ve Eğitim Danışmanlığı'nda kişiye özgü zayıflama programının kurucusu ve Beslenme Danışmanıdır. Türkiye Diyetisyenler Derneği, The American Nutrition and Dietetic Academy ve European Freelance Dietatian Group üyesidir.

İyi görün!

BÜLENT CİHANTİMUR
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı

Erkeklere özel en yeni estetik uygulamalar

Doğru bir estetik cerrah, olduğunuzdan dinç ve genç görünmenizi sağlar.

Estetik cerrahi ve medikal uygulamalar, her yıl gelişen teknolojiyle birlikte yenileniyor ve özellikle erkeklerin biraz daha dikkatini çekiyor. 2018'in bu ilk sayısında bu yıl adını sıkça duyacağınız estetik uygulamalara değinmek istedim.

2018 model sakal ve bıyık ekimi

Son dönemlerde oldukça tercih edilen ve sembol haline gelen sakal ve bıyıklar, yoksunluğunda ya da kaybında psikolojik sorunlar yaratıyor. Ancak artık bu sorunları yaşayanlara son derece basit ve rahat bir şekilde sakal ve bıyık ekimi yapılıyor ve bu uygulamalar ciddi oranda talep görüyor. Kullanılan cihazlar ve ekim hakkında elde ettiğimiz yeni bilgiler, sakal ve bıyık ekiminin etkili bir şekilde yapılabilmesini sağlıyor. Artan talepler de bu doğrultuda yükseliyor. Artık bir erkek sakalında ya da bıyığında eksiklik yaşıyorsa, ekim yaptırabileceğini biliyor, ertelemiyor ya da oluruna bırakmıyor. Sakal ve bıyık yoğunluğundan memnun olmayan herkes bu işlemi yaptırabiliyor. Özellikle bir cilt rahatsızlığı sonrasında kıl kaybı yaşamış ya da geçirdiği bir kaza sonrası bölgesel boşlukları olan kişiler bize geliyor. Ayrıca hormonal sorunları olan, doğuştan sakal veya bıyık yoğunluğu sorunu yaşayanlar da bu ekimi yaptırabiliyor.

Total Vücut Şekillendirme

Bu uygulama, muazzam bir kontür oluşturmanıza fayda sağlıyor. Söz gelimi bir türlü eritemediğiniz göbek, kanat ya da bel ve hatta göğüs çeperi sorununuz varsa, Total Vücut Şekillendirme ile muhteşem hatlara sahip olabiliyorsunuz. Uygulama liposculpture tekniği ile yapılıyor. Noktasal girişlerle ve izsiz olarak gerçekleştiriliyor. Eğer biraz kalınlaştırmak istediğiniz bir bölgeniz varsa, toparlanan yağlar, o bölgelere transfer edilebiliyor, hatta kas görüntüsü bile verilebiliyor.

Farklı cilt tedavileri ve bakımları

Erkekler doğallıktan çıkma konusunda çok hassaslar, haklılar da... Bu yüzden özellikle de yüz bölgesine uygulanacak estetik ya da medikal tedavilerden pek haz etmiyorlar. Aslında bu tam bir hata. Çünkü doğru bir estetik cerrah ile yapacağınız planlama, kesinlikle sizi olduğunuzdan dinç ve genç gösterir. Bu doğrultuda siyah nokta, özellikle yüz bölgesinde ve boyunda çıkan tüyler son derece basit tekniklerle yok edilebiliyor. Dolgu ve botoks ise yine özel tekniklerle, doğallıktan uzaklaşmadan arzu edilen görüntüyü veriyor.

Bu yıl erkeklerin estetik konusunda çok daha istekli, yapıcı ve aktif olacağını öngörüyor ve bakımlı erkeklerin hepsine güzel bir yıl diliyorum.

Bedeninize ve ruhunuza iyi bakın.

Bülent Cihantimur'u neden dinlemelisiniz?

17 yıldan fazla süredir mesleğini tutkuyla yapıyor. İsim ve patent hakkı kendisine ait olan Örümcek Ağı estetiği başta olmak üzere, Cihantimur Yağ Transferi tekniği ve 2014 yılında Uluslararası Altın Bisturi ödülünü kazandığı Genital Güzelleştirme gibi sekiz farklı tekniği bulunuyor. Halkı bilinçlendirmek ve estetik cerrahiye farklı bir bakış açısı kazandırmak için, Türkiye'nin ve dünyanın önemli yayın kuruluşlarında köşe yazarlığı yapıyor. Mesleğini "Güzellik Koruyucusu" olarak nitelendiriyor. 'Yaşlanmayı Reddet' adlı bir kitabı bulunuyor. Uluslararası platformlarda workshop'lar yaparak, meslektaşlarına eğitimler veriyor. Özel ilgi alanı olan kök hücre konusunda da çalışmalarına devam ediyor.

Doğrunu bul!

S. SİNAN ULUSOY
Yazar ve Kişisel Gelişim Uzmanı

Motivasyonda en son trendler

Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre; grup içinde ya da 'kanka' ile yapılan çalışmalar, daha da popüler hale gelecek.

Yeni bir yıla girerken fitness rutininizi yenilemeyi hatta tümden değiştirmeyi planlamak harika bir fikir olabilir. Peki, 2018 yılı planlarınızı yapmanıza yardımcı olacak yeni trendler neler? Ayrıca bu trendleri hayata geçirmek için sizi neler motive edebilir?

Öncelikle kendi başarı hikayenizi yazmak konusunda kararlı olun. 2018'de neleri başarmak istediğinizi düşünün ve bunları kağıda dökün. Bunun önemli bir motivasyon kaynağı olacağını zamanla göreceksiniz. Bu konuda kimseden yardım beklemeyin. Unutmayın; motivasyon kaynaklarınız ille de ciddi ve klişeleşmiş şeyler olmak zorunda değil. Bu keyifli kaynakların neler olabileceğini, sizin hayal gücünüze bırakıyorum. Yine de işte size birkaç örnek:

■ Yaşadığınız şehrin havalı kızlarının egzersiz yaptığı spor salonunda idman yaptığınızı hayal edin. Kaldırabileceğinizden daha yüksek ağırlıkların altına girmeyeceğinizi ya da en iyi performansı ortaya koymak için çabalamayacağınızı söyleyebilir misiniz?

■ Nasıl bir gelecek arzuladığınızı (sağlığınız, fiziğiniz, iş ve özel hayatınız vs.) süratle gözlerinizin önünden geçirin. Kendinizi, orta yaşa ulaştığınızda bile hala kaslı ve gösterişli, dimdik ve kendinden emin bir kişi olarak hayal edin... Bu duygu kendinizi iyi hissettirmedi mi?

■ Gerçek başarı hikayelerine odaklanın. Mutlaka motive edici olanları okuyun. Bunların spor ya da beslenme konusunda olma zorunluluğu yok.

Ve motivasyonunuzu arttırabilecek yeni yıl trendlerini paylaşıyoruz...

■ Grup çalışmaları ya da en iyi arkadaşla yapılan çalışmaların popüleritesinin artması: Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre; grup içinde ya da 'kanka' ile yapılan çalışmalar daha da popüler hale gelecek. Araştırmalara göre, bu çalışmalar fiziksel faydanın yanında mental ve duygusal fayda da sağlıyor. Grup ile çalışanlar, tek çalışanlara göre mental, fiziksel ve duygusal açıdan daha düşük stres seviyesine sahip oluyor ve daha fazla kazanım elde ediyor.

■ Düşük-maliyetli fitness imkanlarının doğurduğu yeni yaklaşımlar: Sosyal medyada ulaşılan video, aplikasyon ve uygulamalar, son dönemde oldukça arttı. Artık yüksek maliyetli üyelikler almak zorunda olmadan, iyi bir fiziğe ve kondisyona sahip olma imkanına sahibiz.

■ Geçtiğimiz yıl Adriene ile Yoga ya da ünlü spor markalarının aplikasyonları, sporun farklı dallarını öğrenme ve uygulama konusunda kolaylık sunmaya başladı. Bu trend bu yıl da artarak sürecek. Ünlü markalar aplikasyonlarına yenilerini eklemeye ve olanları geliştirmeye devam edecek.

■ Sıkı durum! Japonya'da bulunan büyük bir perakende zinciri, 300 Fit&Go salonu açmaya hazırlanıyor. Düşük maliyetli ve kolay erişilir fitness imkanı sunmayı amaçlıyorlar. Bu tip girişimleri Türkiye'de de görürseniz şaşırmayın. Yeni yaşam merkezlerinde neredeyse her bloğun altında spor salonunun olması, her alışveriş merkezinde bir fitness salonunun açılması ya da benzer uygulamalar bu tür gelişmelerin olacağını fısıldıyor.

■ Orta yaş üstü kişiler için geliştirilen yeni egzersiz programları ve imkanlar: Tahminlere göre 2018, orta yaş üstü kişiler için de fitness trendinin arttığı bir yıl olacak. Anti-aging konseptinden yaşı kabullenme ve kaliteli şekilde yaşama isteği, önemli motivasyon kriterlerinden biri olacak. Yakın zamanda yapılan tüm çalışmalar, ilerleyen yaşlarda (hatta ilk kez fitness yapacak kişilerde dahi) egzersiz yapmanın faydalarını ortaya koyuyor. Fitness profesyonelleri ileri yaşlardaki kişileri egzersize teşvik için uygun program ve imkanlar geliştirecek.

■ Yoga: Bu yıl da önemli trendler arasında yerini koruyacak. Popüleritesi ve geniş kitleler tarafından sağlıklı yaşamın destekçisi olarak kabul görülmesi bunun en önemli nedenlerinden biri. 2018'de Power Yoga, Yogalates, Bikram Yoga, Iyengar Yoga, Ashtanga, Vinyasa Yoga, Kripalu Yoga, Anusara Yoga, Kundalini Yoga ve Sivananda Yoga, motive edici yoga türleri olarak karşımıza çıkacak. Bununla birlikte, belki de birçoğumuzun henüz denemediği Keçi ya da Ayı Yogası ile büyük cesaret isteyen Çıplak Yoga 2018'in ilginç yoga trendleri olarak karşımıza çıkacak. Bu arada Çıplak Yoga türünün egzersiz yapmamak için onlarca bahane bulanlarımıza en büyük motivasyon olabileceğini söylemek için sanırım kahin olmaya gerek yok.

neden dinlemelisiniz?

1966 İzmir doğumlu. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme bölümü mezunudur. 1990-1996 yılları arasında Mobil Oil Türk A.Ş şirketinde Satış, Pazarlama ve Dış İlişkiler bölümlerinde yönetici olarak çalıştı. 1998 yılından bu yana GM Türkiye yönetim kadrosunda Hükümet İlişkileri ve Kurumsal İletişim Direktörü olarak görevine devam ediyor. Spor ve insan aşığı. Ulusoy'un daha kaliteli ve mutlu bir yaşam için 20 yılı aşan tecrübelerini paylaştığı, temelde empoze eden değil herkesin kendi doğrularını bularak, o doğrular silsilesi içerisinde en etkili spor ve beslenme programlarını keşfetmeler için çalıştığı ilk kitabı "40+fit" 2014 Nisan ayında okurlarıyla buluştu.

Cesur Ol!

Dr. GÖKÇEN ERDOĞAN
Jinekolog ve Cinsel Terapist

Yeni yıla özel ilişki ve iletişim önerileri

Yeni yılda muhteşem bir performans göstermeniz için her şey...

Evet, çocukluk şarkımızdaki gibi "Eski yıl sona erdi, yepyeni bir yıl geldi." Takvimler yenileniyorken, insanlar ve ilişkiler aynı mı kalmalı dersiniz? İyiye doğru bir değişim, sorunları aşmaya dair bir gelişim fena olmaz hani. Haydi huylular huylarından, yani görece kötü huylarından vazgeçsin de yeni yılı daha hevesli karşılayıp her günü daha mutlu olarak uğurlayalım. Muhteşem bir performans için tam 12 ayınız var, kesinlikle yapabilirsiniz.

1- Geçmişinizle vedalaşın. Hem eski ilişkilerinizin ha bire dillendirdiğiniz anıları ve kıyaslamalarıyla hem de mevcut ilişkinizde ısıtıp ısıtıp masaya getirdiklerinizle...

2- Açık olmaya, şeffaf davranmaya ama bunun densizlik ile farkını doğru anlamaya çalışın. Bugüne dek bazı yalanlar söylediyseniz de hala dürüst olmak için şansınız var.

3- İki kişilik dünyanızı korumaya ant için. Dünyanın geri kalanı ile iletişim halinde olun, sosyalleşin, paylaşın ama iki kişilik özel bir dünyanız olduğundan da emin olun; yoksa da onu kurun.

4- Yeni yılda daha şefkatli olun, yargılamaktansa sarıp sarmalamayı ve destek olmayı seçin. Yaraları açtığınız yetti, şimdi biraz da sarın.

5- Tartışmaktan korkmayın. Konuşmadan halının altına süpürdüğünüz 'he he' ya da 'neyse' dediğiniz her şeyin nasıl sorunlara dönüştüğünü hatırlayın ve bu hatayı tekrarlamayın.

6- Fazla arabeskleşmeden ve saplantıya dönüşüp dönüştürmeden gelecek planları yapın; birlikte hayal kurun, partnerinizin kurduğu hayallere eşlik edin.

7- Kur yapmayı, iltifat etmeyi, iyi hissettirecek şeyler söylemeyi alışkanlık haline getirin. Centilmen olduğunuzu gösterin, değilseniz de olun.

8- Kendiniz olun. Her zamankinden farklı şeyler yaparken de sizin bir başkası olduğunuzu düşünmesin; her şeye kendi tarzınızı, sözcüklerinizi, bakışlarınızı katın.

9- Cinsel konularda konuşmaya açık olun ve partnerinize de bu rahatlığı verin. Beklentilerinizi konuşarak yatakta daha mutlu olacağınızı göreceksiniz.

10- Fantezilerinizi daha fazla ertelemeyin. Zamana yayabilir ve alıştıra alıştıra ilerleyebilirsiniz. Başta şaşkınlık yaratsa da iletişimle alışıp birlikte geliştirebilirsiniz.

11- Partnerinizle her gün sohbet edin. Günün nasıl geçtiğiyle ilgili basit sohbetler bile birbirinize açılmanızı sağlar.

12- Dış görünümünüze dikkat edin. Temiz ve bakımlı olmanız her şeyden önemli. Sevdiği kokulara öncelik verin ve ağız-diş temizliğinizi ihmal etmeyin.

13- Konuşurken göz teması kurun ve dinliyor numarası yapmaktan kaçının. Dikkatinizi uzun süre toplayamıyorsanız aralıklı kısa konuşmalar yapın; hepsi sahici ve ilgili olsun.

14- Onu olduğu gibi sevdiğinizi ifade edin ve eleştirecekseniz bile kırıcı olmaktan kaçının. Kırgınlıklar cinsel yaşama çok hızlı yansır.

15- Yanında başka kadınları övmeyin ve gözünüzün dışarı kaymamasına çok dikkat edin. Sadakat konusundaki hassasiyetiniz ilişkinizi güçlendirir.

16- Ailesi, dostları ve sosyal çevresiyle yakın olmaya çalışın; bir şekilde bir araya gelin ve sorunlarınız varsa çözün. Bu ona değerli olduğunu hissettirecektir.

17- Her zaman konuşamaz ve paylaşamasanız bile göz göze geldiğiniz anlarda gülümseyin.

Gökçen Erdoğan'ı neden dinlemelisiniz?

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı-Cinsel Terapist, Aile Terapisti Op. Dr. Gökçen Erdoğan, Ankara Diva Kadın Merkezi'nin kurucusudur. Habertürk Ankara'da haftada üç gün düzenli olarak okur sorularını yanıtlayan Erdoğan, serbest tarzda da yazılarını paylaşıyor. Erdoğan, Hürriyet Aile, Mahmure, HT Hayat, Pudra, Leyditürk ve Haber Aktüel gibi kadın-aktüel sitelerinde hem kadın sağlığı, hem de cinsellik üzerine düzenli olarak uzmanlık yazıları yazıyor. Gökçen Erdoğan, beş ayrı önemli derneğin kadın kollarında aktif olarak bulunuyor ve yönetim kurulu üyesi olarak görev alıyor. Erdoğan, ilk kitabı olan 'Gizli Kapaklı Şeyler'i ise, 2014 Ocak ayında çıkardı.

18- Onu kalabalık ortamlarda gururlandırın. Sandalyesini çekin, saçlarına dokunun, iyi özelliklerini vurgulayın ve sarılın.

19- "Ben yapmam, ben etmem"leri tamamen değilse bile olabildiğince bırakın. Dans etmek gibi partnere ihtiyaç duyulan durumlarda yalnız kaldığını düşündürmeyin.

20- Vücudunuza iyi bakın ve ona seksi gelen bölgelerinizi vurgulamaya özen gösterin. Onları silah olarak kullanabilirsiniz.

21- İlgi gösterin ama ilginiz ya da kıskançlığınızla boğmayın. Sizi özlemesine ve aramasına da fırsat verin.

22- Aranız kötüyse sürprizler yaparak bir an önce düzeltin ve yeni yıla iyi bir başlangıç yapın. Bir hediyeyle (üzerinde gerçekten düşünülmüş olmalı) başlayabilirsiniz. Bunu yıl içinde de sürdürün. Şaşıran kadınlar, yatakta daha çok şaşırtırlar.

23- Özel alanına girmeyin ve onun sorumluluğundaki konulara, inisiyatif almak istediği konulara burnunuzu sokmayın.

24- İlgi duyduğu konulara hiç değilse göz gezdirin ve katılmasanız da onun yoğunlaşması için fırsatlar hazırlayın.

25- Sahiplenin ama boğmayın. Topluluk içinde elini tutun, beline sarılın ya da temasta bulunun. Yakınlık, ilişkinizin seyri için oldukça önemlidir.

26- Gün içinde telefonla iletişim kurun. Mutlaka en az bir kez arayın ve mesajlarla ona güzel sözler söyleyip nasıl olduğunu sorun.

27- Koklamak çok etkili bir iletişim yoludur. Ona kendisini iyi hissettirmekle kalmaz, size de duygularınızı hatırlatır.

28- Bu önerim aramızda kalsın; kadınlar duymasın: Çok yakınlaşmışken kendinizi geri çekin; hem onu yüreklendirin hem de kendinizi daha çok arzulatın... Hoşuna gidecektir.

29- Çok sık olmamakla birlikte ona notlar bırakın, küçük bir kağıt parçasına yazılmış iki sözcük bile iş görecektir. Mutlu bir günü garantilemenin en kolay yoludur.

30- Küçük hediyeler ve çiçek almayı alışkanlık haline getirirseniz size olan sevgisi pekişecektir.

31- Teknolojiyi yatak odanızdan çıkarın. Müzik evet ama telefon, televizyon ve bilgisayar fikri kötüdür.

32- Yatak odanıza iş sokmayın. İşlerinizi ve işlerinize olan hislerinizi dışarıda bırakın. Orada baş başa olmalı; kriz ve stresten uzak durmalısınız.

33- Birlikte bolca anı biriktirin; fotoğraf çektirin, mektuplaşın ve anılarınızı konuşmayı, hatırlamayı, hatırlatmayı ihmal etmeyin.

Mutlu, aşk dolu, tutku dolu bir 2018 için gereken her şey sizde var. Yeter ki onları serbest bırakın ve partnerinizi mest edin.

222
CALIFORNIA

Adam Levine mükemmelliğin sınırlarını zorluyor

Popüler bir müzik grubu, ilgiyle izlenen bir TV şovu, konserlerini dolduran sayısız hayranı, manken bir eşi, güzeller güzeli bir bebeği, fit bir vücudu ve akla hayale sığmayacak kadar çok parası var. Tüm bunlara rağmen mütevazı ve normal bir insan. Bahse gireriz, Adam Levine mükemmelliğin sınırlarını zorluyor.

HAZIRLAYAN: ZACK ZEIGLER

BEVERLY HILLS'DE BULUTSUZ, sakin bir akşamüstü... Hava durumu raporları 33 dereceyi gösteriyor ama güneşin altında bildiğin 33 milyon derece. Adam Levine buna aldırış etmiyor. Evinin otopark girişinde öylece tişörtsüz duruyor. Dövmeli ve terli vücuduyla, 1973 model Porsche 911 RS'si ile kazanamayacağı bir halat çekme yarışına girişmiş.

Dizleri hafif bükük, bir ayağı önde, bir ayağı arkada, elleri halata sıkı sıkıya kilitlenmiş vaziyette, 80 kiloluk bedeninin tüm gücünü kullanarak yaklaşık bir tonluk Alman mühendislik harikası üstü açık arabasını çekmeye çalışıyor.

"Vitesin boşta olduğundan emin misin?" diye şakalaşıyor Levine.

En sonunda arabayı hareket ettirebiliyor. Yaklaşık üç milimetre... Yine de bu, fotoğrafçının istediği kareleri yakalayabilmesi için yeterli bir mesafe.

Levine tüm gün hareket halinde. Evindeki spor salonundan arka bahçesindeki basketbol sahası arasında mekik dokuyor. Bu sırada aklımıza birçok fotoğraf fikri geliyor: Araba ve insan olabilir diyoruz ya da bir elinde basketbol topu, diğer elinde ağırlık ile Warrior II pozu... Nihayetinde tüm bu fotoğraflar, "eski ve yeninin" birleşimini hatta daha derin bir perspektifle bakıldığında, fitness'ta, müzikte ve hayatta aykırı davranmaktan mutluluk duyan bir adamı yansıtıyor.

Çekimler, tahmin ettiğimizden bir saat daha uzun sürüyor. Bunun en büyük sorumlusu Levine. Kendisi durmak bilmiyor. Yorgunluktan bitmiş halde bile ayakta, oturarak, mekik çekerken, tişörtlü, tişörtsüz, barfiks çekerken, dip yaparken ve gülümserken daha çok fotoğraf çekmeyi teklif ediyor.

Levine gün boyunca neşeli ve kibardı. Saçma bir ünlü kaprisi, aksi tavırları, ölçüsüz istekleri ya da şikayetleri yoktu. Fırsatını bulmuşken işini yapan bir adam gibiydi.

Akşamın ilerleyen saatlerinde, gün boyu aklımda dönenler netleşti: Tüm gün vakit geçirdiğim bu adam; bankada yığınla parası, inanılmaz bir evi ve havalı arabaları olan, seksi bir mankenle evli bir adama göre fazla soğukkanlı, fazla "cool"du. Günümü

FOTOĞRAFLAR TIMOTHY WHITE

Çekimlerde, Levine'in hayatındaki her şeye yetişmeyi nasıl başardığını daha net kavradık: Deli gibi spor yapıyor.

geçirdiğim bu kişi, Adam Levine olamayacak kadar mükemmeldi!

Buraya gelmeden önce, Levine ile daha önce çalıştığını iddia eden kişilerden bazı gönülsüz uyarılar aldım: "Zor beğenir" "Gıcıktır" "Çalışması son derece zor biridir."

Müzik grubu Maroon 5'ın büyük bir hayranı değilim. 2011'de eğitmen olarak dahil olduğu ses yarışması The Voice'i de izlemiyorum. Levine'i, The Howard Stern Show'a katıldığında gördüm. Özgüveni, neşesi ve insanı rahatlatan dürüst tavırları ile harika bir konuktu.

Ama insanların istemeyerek bile olsa ona neden kızdığını anlamak güç değil.

HER ŞEY, Los Angeles'ın gösterişli bölgelerinden Brentwood'da büyüyen Levine'in liseden birkaç arkadaşı ile birlikte Kara's Flower adlı müzik grubunu kurmasıyla başladı. 2001 yılında gruba beşinci kişinin de dahil olmasıyla Maroon 5 ekibi kurulmuş oldu. 2002 yılında yayınlanan ve "This Love", "She Will Be Loved" gibi dillere dolanan şarkıları içeren ilk albümleri Songs About Jane ile kitlelere ulaşmaya başladılar. Albüm büyük bir ticari başarı elde etti. 2007 yılındaki ikinci albümleri It Won't Be Soon Before Long da aynı etkiyi yakaladı. 2010'da üçüncü albümleri Hands All Over yayınlandığında ise 3 Grammy ödülü kazandılar. Tüm bunların yanına Levine'in; Jessica Simpson, Rebecca Ginos ve Cameron Diaz gibi kadınlarla (ve daha niceleriyle) yaşadığı ilişkilerden dolayı ünlü dünyasının hızlı çapkınlarından biri olarak tanınmasını ekleyin. Sonuç olarak, insanların ona neden sinir olduğunu anlamak zor değil: 20'li yaşlarında, deli gibi gitar çalabilen, şarkı söyleyen, zengin, ünlü ve istediği kadınla yatabilen bir erkek. Adi Adam!

"Sonra işler karışmaya başladı" diyor Levine. Hands albümü çok iyi eleştiriler almamıştı ve hit şarkılar üretmek zaman zaman çok zor olabiliyordu.

Ancak günün birinde Levine (ve dolayısıyla müzik grubu) hiç beklemedikleri bir yerden teklif aldı: Televizyon şovları. Survivor ve Shark Tank'ın yapımcısı Mark Burnett, grubun tanınmış yüzünün eğitmen olarak bir şarkı yarışması projesine dahil olmasını istiyordu.

"Grup kararsızdı çünkü o dönem TV'de boy göstermenin kariyere pek iyi bir etkisi olmuyordu. Daha çok 'İşler kesat, beklenmedik bir şeyler yapmak gerek' gibi anlaşılıyordu" diyor Levine.

Bir süre sonra programa dahil olmaktan yana karar verdiler ve aldıkları bu risk işe yaradı. The Voice programı çok tuttu. Hem o dönem sıkıntı yaşayan NBC'nin reytinglerini toparladı, hem de Levine ve Maroon 5'ın tanınırlığını arttırdı.

Sonraki yıllar Levine'in hayatına daha kişisel değişimler getirdi. Ünlü manken Behati Prinsloo'ya hayatının sorusunu sordu ve bir yıl sonra evlendiler. 2016'da kızları Dusty Rose dünyaya geldi.

Bir yandan aile yaşantısı olan, bir yandan da oyunculuk ve müzisyenlik yapan biri için her şeyi bir arada götürmek adeta bir sanattır.

"Zamanla bir dengeye oturttum ama yine de zor. Hayatın boyunca mücadele ediyor, başarılı olabilmek için elinden geldiğince çalışıyorsun ve sonra bunun sağlıklı olmadığını fark ediyorsun. İşte bu noktada kişisel hayatına da yeteri kadar zaman ayırmaya karar veriyorsun. Ancak yine de sıkı çalışmaya devam etmek zorundasın" diyor Levine.

Bu durum için "zor" demek aslında yetersiz kalıyor. Levine hala Maroon 5 ile turnelere devam ediyor. Üstelik bunu yıl boyu prodüksiyonuna dahil olduğu The Voice programından arta kalan zamanlarda yapıyor. Program her ne kadar bugüne dek American Idol tarzında bir yıldız çıkaramadığı için çokça eleştirilse de Levine programı bırakmak için bir neden görmüyor. "Los Angeles'ta çekiliyor, çekimler son derece keyifli geçiyor, üstelik harika dostlar edinmemi sağladı... Benim için farklı bir aile gibiler" diyor.

Levine'e sezon başı 13 milyon dolar

kazandırması bir kenara dursun, The Voice Maroon 5'ın yeni girişimlere daha özgüvenle adım atmasını sağladı.

"Birçok müzik grubu, dışarıdan şarkı sözü almayı affedilmez bir günah olarak görür. Gerçek şu ki, artık şarkı yazmamı besleyecek kadar çalkantılı ilişkiler yaşamıyorum. Tüm şarkıları kendim yazmaya devam etsem, ancak ne kadar mutlu ve düzenli bir insana dönüştüğüme dair bir albüm yaparız. Kimsenin de zerre ilgisini çekmez. Bu yüzden 'Bu ne güzel şarkı!' dedirtecek şarkıların başkalarından gelmesini tercih ediyorum" diyor Levine.

Burada da grubun oynadığı kumarın işe yaradığını söyleyebiliriz. Yardımcı yazarlarla olan ilk denemelerinin ürünü "Moves Like Jagger", 2011'de tüm müzik mecralarını kasıp kavurdu. 2012'deki albümleri Over-exposed ve 2014'te yayınlanan V albümü de aynı şekilde...

FOTOĞRAF ÇEKİMLERİ SÜRESİNCE, Levine'in hayatındaki her şeye yetişmeyi nasıl başardığını daha net kavradık: Mükemmel fiziğini korumak için deli gibi spor yapıyor. Seçkin antrenörlerden oluşan bir grup etrafında adeta dört dönüyor ve diyet, yoga, basketbol ve ağırlık antrenmanları gibi konularda ona destek oluyor.

İyi görünmek istemesinin yanı sıra onu spor yapmaya devam ettiren şey biraz da rekabet duygusu.

"Levine tanıdığım en rekabetçi adamlardan biridir" diyor Maroon 5'tan Jamess Valentine. Levine'in baş antrenörü Harley Pasternak da bu cümlenin devamını getiriyor: "Her zaman 'Sırada ne var?' diye sorar. Asla sızlanmaz."

"Hiçbir şeyle yüzeysel olarak ilgilenmeyi sevmiyorum. Her şeyini adamayı seviyorum. Kendimi zorlamayı, mutlu ve sağlıklı olmak için uğraşmayı seviyorum. Bu beni yüksek tutuyor" diyor Levine.

Tüm bu çabasının yanı sıra 38 yaşındaki rock müzisyeni, hala "rock-and-roll" hayatına da devam ediyor.

"Zevklerimi tamamen kısıtlamam. Arada sırada biraz ot içerim ya da bir bira, bir shot tekila ya da biraz şarap... İki-üç haftada bir perşembe günleri dağıtırım. Bunları yapın ya da yapmayın diye söylemiyorum. Ben böyle seviyorum" diyor Levine.

Yine de kendisi içten içe tam bir aile babası. Maroon 5'ın yeni albümünün turnesinde ailesini de yanında götürüyor. Bu turne, eski turnelerden çok daha farklı olacak. "Eski günler çok çılgındı çünkü öyle olması gerekiyordu" diyor Levine. Bu bir sorun değil. Levine şimdilerde çocuğuna müzisyen hayatının ona bahşettiği güzellikleri tattırmaktan keyif alıyor.

"Hala rock'n roll sahnesinde havlu atmış değilim" diye uyarıyor bizi.

Evet, değil. Sadece başka bir gözle tadını çıkarıyor.

Diyabet nedir ne değildir?

Bugün Türkiye'de yaklaşık 10 milyon kişinin diyabet hastalığı ile mücadele ettiğini, üç milyon kişinin ise diyabetli olduğunun farkında olmadığını biliyor muydunuz? Diyabet ile ilgili bilmeniz gereken onca bilgiyi bir araya getiriyoruz.

YAZI: SELİN SEZGİN

SON YILLARDA diyabet, dünyada en fazla görülen hastalıklar arasında üst sıralarda bulunuyor. Geçtiğimiz Kasım ayında Dünya Sağlık Örgütü'nün Küresel Beslenme Raporu'nda açıklanan verilere göre; dünya genelinde 422 milyon kişi diyabet hastalığı ile mücadele ediyor. Çocuklardan yetişkinlere kadar her yaşta ve herkeste rastlanabilen bu hastalık, erkeklerde daha sık görülüyor. Bu yüzden öncelikle diyabetten korunmayı öğrenmek gerekiyor. Bakalım bu konuda ne yapabiliriz?

Diyabetin ana tedavisi, kan şekerini kontrol altına almaktır. Bu kontrolü sağlamanın yolu, doktorun uygun gördüğü ilaç tedavisinin yanında diyabet diyetisyeni ile birlikte 'diyabette tıbbi beslenme' dediğimiz alışkanlıkların kazanılmasından geçiyor. Bu beslenme alışkanlıklarının en zor kısmı; hangi yiyeceğin, nasıl, ne zaman ve ne kadar yenmesi konusunda adaptasyon sorunu yaşanmasıdır. Oysa diyabet hastası olmak, karışık bir diyet programı gerektirmez. Kişinin iyi beslenmesi, kendisi için iyi ya da kötü besinleri tanıması gerekir.

Diyabetli hastalar, doktorlarının ilaç önerilerine iyi bir şekilde uyuyor. Ancak diyabet diyetine karşı aynı disiplini ve heyecanı duymuyorlar. Bunun ana nedeni, ilaçların kendilerini koruyacaklarını düşünmeleridir. Ancak beslenmenin, diyabet tedavisinin en önemli parçası olduğunu unutmamak gerekir. Diyabete uygun olmayan beslenme planı; kan şekeri ve kan yağlarını yükseltir. Bu da diyabetle ilgili komplikasyonların oluşmasına ve bunların hastalığın çok erken evrelerinde görülmesine neden olabilir. Tıbbi beslenme tedavisi, her gün nasıl beslenilmesi gerektiği konusunda yol gösterir.

Tıbbi beslenme tedavisinin hedefi nedir?

Üç temel hedefi vardır:

1) Bireyselleştirilmiş kan şekeri, kan basıncı ve kan yağları hedeflerine ulaşılması

2) Kişinin boyuna uygun vücut ağırlığına ulaşılması ve bunun ömür boyu korunması

3) Sağlıklı beslenme bilincinin kazanılması

Diyabet hastaları için 3 temel besini inceliyoruz

Diyabetli kişiler için en önemli üç besin öğesi (herkeste olduğu gibi) karbonhidrat, protein ve yağlardır.

1 KARBONHİDRAT

Neye yarar? Vücutta glikoza dönüştürüldüğü için kan şekeri üzerinde en önemli etkiye sahip besin öğeleridir. Sırf bu yüzden tüm karbonhidratların diyetten çıkarılması söz konusu olamaz. Çünkü yapı taşı olan glikoz, vücudun temel enerji kaynağıdır ve sağlıklı bir yaşam için her gün bir miktar alınması gerekir.

Nelerde bulunur? Genellikle tahıllar, baklagiller, meyve ve sebze gibi bitkisel kaynaklı yiyeceklerde şeker ve nişasta olarak bulunur. Ayrıca süt, yoğurt gibi bazı hayvansal kaynaklı besinlerde de vardır.

Ne kadar tüketilmelidir? Günlük alınması gereken enerjinin yarısı, hatta biraz daha fazlası karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Önemli olan, her gün neredeyse aynı miktarda ama belirli aralıklarla tüketilmesidir. Çünkü karbonhidrat alımının sabit olması, kan dolaşımındaki glikoz miktarını da sabit tutar. Bu sayede kan şekerinin ani bir şekilde yükselmesi (hiperglisemi) ya da düşmesi (hipoglisemi) engellenir. Tüketiminde bir diğer önemli nokta da posa yani lif miktarıdır. Posa, bitkisel yiyeceklerde bulunan karbonhidratların, sindirim sisteminde parçalanmayan kısımlarıdır. Suda çözünebilen ve çözünemeyen olarak iki gruba ayrılırlar. Tok hissettirdikleri için diyet yapmayı kolaylaştırırlar. Günde 20-35 gram arasında posa alınmalıdır. Özellikle çözünebilir posa yönünden zengin olan kuru baklagiller ve yulaf gibi besinler, kan şekerinin sabit kalmasına ve kan yağlarının düşürülmesine yardımcı olur.

2 PROTEİN

Neye yarar? Vücudun temel yapı taşlarıdır. Metabolik süreçlerin düzenlenmesi, vücudun yenilenmesi ve onarımı, gerekli kimyasalların üretimi ve besinlerin hücrelere taşınması için gereklidir.

Nelerde bulunur? Tüm hayvansal ve bitkisel besinlerde bulunur. Her besinin içerdiği protein miktarı ve kalitesi farklıdır. En zengin hayvansal kaynaklar; yumurta, et, balık, tavuk, hindi, süt ve süt ürünleridir. Ayrıca kuru baklagiller, soya fasulyesi, fındık, badem, ceviz gibi yağlı tohumlar bitkisel protein kaynaklarıdır. Tahıllarda ve bazı sebzelerde de bitkisel protein bulunur.

Ne kadar tüketilmelidir? Diyabetli kişinin bireysel özelliklerine göre tüketilme miktarı değişkenlik gösterir. Ancak yetişkin bir kişinin günlük protein ihtiyacı, kg başına 0,8 gram ya da toplam kalorinin yüzde 15-20'si kadardır. Bu oranlar, diyabetli kişiler için de uygundur. Sağlıklı bir beslenme planında protein ihtiyacı yarı yarıya (yüzde 50-50) hayvansal ve bitkisel kaynaklardan sağlanmalıdır.

3 YAĞ

Neye yarar? Vücudun enerji deposudur. Hormonların çalışması, vücut sıcaklığının düzenlenmesi, organların korunması ve bazı vitaminlerin sindirim ve emilimi gibi metabolik olaylarda yağlara ihtiyaç vardır.

Nelerde bulunur? Doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış olarak üçe ayrılırlar.
Doymuş yağlar; kırmızı et, beyaz et, yumurta sarısı, tereyağı, peynir ve tam yağlı süt ürünlerinde bulunur.
Tekli doymamış yağlar; kanola, zeytinyağı, fındık yağı gibi sıvı yağlar, zeytin, yağlı tohumlar ve avokadoda bulunur.
Çoklu doymamış yağlar; omega-3 ve 6 olmak üzere ikiye ayrılır. Omega-3 kaynakları; somon, ton balığı, sardunya gibi yağlı balıklar ve ceviz, soya fasulyesi, kanola yağıdır. Mısır yağı, ayçiçeği yağı ve soya yağı gibi sıvı yağlar ise omega-6 kaynaklarıdır. Ayrıca doymamış yağların oda sıcaklığında (dayanıklı ve katı formda olmaları için) hidrojenle doyurulmasıyla 'trans yağ' elde edilir. Bunlar margarinde ve fırıncılıkta kullanılan bitkisel yağlarda bulunur.

Ne kadar tüketilmelidir?
Kalp-damar hastalıklarından korunmak için doymuş ve trans yağ tüketmeyin. Zeytinyağı, bitkisel yağlar, yağlı tohumlar gibi sağlıklı yağlar tercih edin ve az miktarda tüketin. Deniz ürünlerinin az tüketilmesi, etin görülen yağlarının atılması, yağsız ya da az yağlı peynir tüketilmesi, süt ve yoğurdun yağsız ya da az yağlı olanlarının tercih edilmesi gibi alışkanlıklar doymuş yağ alımını azaltmanızı sağlar. Özellikle tekli doymamış yağlardan zengin Akdeniz diyeti gibi bir beslenme biçimi, hem kan şekeri kontrolünü sağlar hem de kolesterolü düşürerek kalp-damar hastalığı riskini azaltır.

REKOR BİZDE

Uzman Diyetisyen Selahattin Dönmez'e diyabet konusunda ne düşündüğünü sorduk. Dönmez, "21'inci yüzyılın getirdiği yeni yaşam biçimi, beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam gibi pek çok neden tüm dünyada diyabet hastalığının hızla artmasına neden oluyor" diyor ve ekliyor: "Araştırma sonuçlarına baktığımızda, Avrupa'da diyabetin en hızlı artış gösterdiği ülkenin Türkiye olduğunu görüyoruz. Bugün, Türkiye'de yaklaşık 10 milyon kişi diyabet ile mücadele ediyor ve 3 milyon kişi diyabetli olduğunu bilmiyor. Eğer Türkiye, sağlıklı yaşam koşulları, dengeli beslenme ilkeleri, düzenli fiziksel aktivite ve stresi yönetemezse, önümüzdeki yıllarda daha fazla kişi diyabetin etkisi altına girecek."

TÜRKİYE'DE

3
milyon
Diyabetli olduğunu bilmeyen (yaklaşık) kişi sayısı.

10
milyon
Diyabet hastalığı ile mücadele eden (yaklaşık) kişi sayısı.

DÜNYADA

422
milyon
Diyabet hastalığı ile mücadele eden (yaklaşık) kişi sayısı.

Aklı zorlayan sorular...

Alkol tüketebilir mi?
Kilo vermesi gereken, nöropati komplikasyonu oluşmuş, hipoglisemileri sık olan, kan trigliserid düzeyi yüksek kişilere kesinlikle önerilmez. Glisemik kontrolü iyi kişilerin ise orta düzeyde alkol alımı (ortalama olarak kadınlarda bir, erkeklerde iki kadeh) kan şekeri kontrolü için çok zararlı değildir. Ancak her zaman yeterli miktarda karbonhidrat içeren bir öğünle içilmelidir. Aksi takdirde aç karnına alınan alkol, kan şekerini düşürerek hipoglisemiye neden olur. Ek olarak alkol ve alkol ile birlikte yenilen yiyeceklerin miktarının artması hiperglisemiye neden olabilir. Bu yüzden alkol tüketimi konusunda kişinin durumunu iyi bilen doktoru ve diyetisyeninin önerilerini alması en uygunudur.

Tatlandırıcı kullanabilir mi?
Diyabetli bireyler için üretilen, şeker tadı veren, kalorisi olmayan maddelere "yapay tatlandırıcı" deniyor. Bu tatlandırıcılar iki gruba ayrılıyor:
1. Enerji içerenler: Fruktoz, sorbitol, mannitol ve ksilitol olarak adlandırılırlar. Aşırı fruktoz tüketimi, vücuttaki yağı arttırır. Birçok diyet ürünündeki sorbitolün aşırı alınması (günde ortalama 30g olmalı) ishale neden olur.
2. Enerji içermeyenler: Sakarin, siklamat, aspartam, asesulfam-K ve sukralozdur. En uygun olanlar; sakarin, aspartam, asesulfam-K ve sukralozdur. Her tatlandırıcının içerdiği etken maddenin günlük belli bir kullanım miktarı vardır ve bunun üzerine kesinlikle çıkılmamalıdır.

Kaç öğün beslenmeli?
Bu sayı diyabetin tipine, alınan medikal tedaviye, fiziksel aktivite düzeyine ve o anki kan şekeri düzeyine bağlı olarak değişir. Tip 2 diyabetlilere, üç ana öğün ve 2-3 ara öğünden oluşan bir beslenme önerilir. Çünkü porsiyon küçültüp sık sık yemek, fazla kalori alınmasını önleyerek açlığı kontrol altına alır. Kan şekeri kontrolünü sağlarken kilo alımını önler ve kan kolesterol düzeyindeki artışı azaltır. Öte yandan ara öğün saatlerinin düzenli olması gerekir. Özellikle karbonhidrat dengesi, kan şekeri kontrolünü olumlu etkiler.

Fazla protein tüketildiğinde ne olur?
Protein zengini besinler yağdan da zengin olduğu için kalorileri yüksektir. Fazla alındığında yağa dönüşüp vücutta depolanırlar. İhtiyacın iki katından fazla protein alımı, kalsiyum gibi bazı minerallerin emilimini engelleyerek bu minerallerin vücutta kullanılmadan idrarla atılmasına neden olur. Ayrıca aşırı protein alımı kan şekerini yükseltmez ancak böbreklerin yükünü arttırarak bazı böbrek hastalıklarına zemin hazırlayabilir.

Karbonhidrat seçimi nasıl yapılmalıdır?
Glisemik İndeks'i yüksek besinlerin daha az ve seyrek; düşük olanların ise daha sık tüketilmesi gerekir. Beyaz ekmek, beyaz pirinç, patates gibi besinlerin Gİ'si yüksektir. Tam tahıl ekmeği, kuru baklagil, yoğurt ve birçok meyvenin ise düşüktür. Günümüzde hala birçok besinin glisemik indeks ve glisemik yük değerleri bilinmemektedir. Ancak karbonhidrat tüketiminde iki kavramın da dikkate alınması çok daha doğrudur.

Az karbonhidrat tüketmek sorun olur mu?

Uzun vadede sağlığı olumsuz etkiler. Tam tahıllar, meyve ve sebze gibi sağlıklı besinlerin tüketilmesini önemli ölçüde engeller. Fazla tüketildiğinde ise kan şekeri ve kan yağlarını yükseltir, vücutta yağa dönüşerek şişmanlığa neden olur.

Doğru bilinen yanlışlar

1) Şeker ve tatlıdan vazgeçmek

Yıllarca bal, şekerleme ve diğer tatlıların kan şekerini meyve, sebze, makarna ya da tam tahıllı ekmek gibi nişastalı besinlerden daha çabuk yükselttiği söylendi. Ancak tip 2 diyabetli kişilerin özellikle yemekle ya da beslenme programındaki diğer besinlerle dengeli bir şekilde bir miktar tatlı tüketmesinin hiçbir zararı yoktur. Önemli olan toplamda alınan karbonhidrat miktarıdır. Kalori oranları yüksek ve besleyici değerleri az tatlılardan tamamen vazgeçmek gerekmese de seçim ve porsiyon konusunda akıllı seçimler yapmak gerekir.

2) Karbonhidrat ve protein bilmecesi

Proteinlerin yüzde 50'sinin glikoza dönüştüğü ve ara öğünlerde (kan şekerini, karbonhidratlardan daha yavaş yükselttiği düşünülerek) karbonhidratlarla birlikte mutlaka protein tüketilmesi gerektiği yıllarca söylendi. Ancak bu konuda yeterli bilimsel veri bulunmuyor. Veriler, proteinlerin tip 2 diyabetlilerde insülin üretimini uyardığı ve insülindeki bu küçük miktardaki yükselişin kan şekerini düşürdüğü görüşüne dayanıyor. Hem tip 2 diyabetlilerde hem de reaktif hipoglisemisi olan kişilerde ara öğünlerde protein ve karbonhidratların birlikte tüketilmesi, hipoglisemiye neden olup olumsuz etki bile gösterebilir.

Ultra maratoncu diyabet

Ultra maraton koşucusu Gürkan Açıkgöz ile 25 yıldır yaşadığı Tip 1 diyabet hastalığını ve koşucu kafasını konuştuk. "Sadece diyabetli değil, kronik hastalığı ortaya çıkan herkes başta bunu reddetme eğilimindedir" diyen Açıkgöz, "Ben de reddettim. İnsülin enjektörleriyle dart oynadığımı bilirim" diye ekliyor...

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY

Sen Tip 1 diyabet hastasısın. Tip 2 ile arasında nasıl farklar var?

Tip 2'de vücut insülin üretiyor ancak üretilen insülin ya yeterli değil ya da etkili olmuyor. Tip 1'de ise vücut insülin üretmiyor. Bu yüzden vücudun üretmediği insülini enjekte ederek yerine koymak gerekiyor. İnsülin miktarını karbonhidrat sayımı yaparak hesaplamak zorundasın. Denge biraz şaşınca; mesela fazla insülin ya da fazla spor yaparsan şeker kritik seviyenin altına düşüyor. Diyabetteki en büyük sorun budur; buna 'hipoglisemi' deniyor. Bu durumu fark etmemiş ya da gerekeni yapmamış bir diyabetli, hayatını bile kaybedebilir. Aslında yapılması gereken sadece şekerli bir şey içmektir. Tip 2, Tip 1'e göre daha kolaydır. Tablet kullanarak, düzenli beslenerek ve biraz aktiviteyle geçebiliyor. Tip 1 ise yaşam boyu sürüyor. En azından şimdilik.

25 yıldır Tip 1 diyabetlisin. Nasıl hissediyorsun, yoruldun mu?

Bazen bunu gerçekten düşünüyorum. "Hayatımda diyabet olmasaydı daha kolay olur muydu?" diyorum. Hayır aslında, diyabet yoran bir şey değil. Yediğime, içtiğime, yaptığım spora özen gösteriyorum. Özenli yaşamak yorucu mudur? Alışınca, hayır. Sağlığı bir kenara bırakalım, özenli olmayınca bir şeyleri mutlaka atlıyorsun. Sonra karşına daha büyük sorunlar olarak çıkıyorlar. O zaman daha çok yoruluyorsun. Zaten hayatı yaşamaya değer buluyorsak neden özenmeyelim ki?

Kendini "Bunu yememem gerek" diye kısıtlıyor musun?

Hayır, o eskidendi. Artık karbonhidrat sayımı ve insülin hesabıyla herkes her şeyi yiyebiliyor. Sadece doğru beslenmek gerekiyor. Herkesin sağlığını bozacak şeyler diyabetlinin de sağlığını bozar. Bu açıdan tatlıyı hayatınızdan çıkarmanız gerekmiyor.

Diyabetli olmaya alışman zor oldu mu?

Hem de nasıl! Sadece diyabetli değil, kronik hastalığı ortaya çıkan herkes başta reddetme eğilimi gösterir. Ben de reddettim. İnsülin enjektörleriyle dart oynadığımı bilirim. 'Bunlar bana lazım değil" demiştim! Ama tabii alışmak zorundasın. Yoksa yaşam kaliten düşüyor ve istediklerini yapamıyorsun.

Tam olarak nasıl yaptın?

20 yaşında diyabetli olduğumu öğrendiğimde su ve motor sporları

Sağlıklı bir kişinin şeker seviyesi 70 ile 140 arasında seyreder.

yapıyordum. Tüm çevrem artık 'o kadar' hareketli olmamam gerektiğini söyledi. Ben yavaşlamayı değil düzenli yaşamayı seçtim. Diyabetin belki de bana yaptığı en büyük iyilik, bu oldu. Spor, hayatımda hep vardı ama böyle disiplinli değildim. Yedi yıldır düzenli olarak koşuyorum. Bugün sabah kalktığımda, hangi antrenmanı yapacağımı, neyi, ne kadar yiyeceğimi biliyorum. Bunu uzun bir süredir yapıyorum.

Bir günün nasıl geçiyor?
Sabah 6.30 gibi kalkıyorum. İlk olarak açlık şekerimi ölçüyorum. Kahvaltımı yaptıktan sonra bu kez tokluk kan şekerimi ölçüyorum. İşe gidiyorum. İş çıkışı üstümü değiştirip antrenmana gidiyorum. Akşam yemeğimi yiyorum. Sosyal faaliyetler derken akşam 11.30 gibi yatıyorum. Neredeyse her gün koşu antrenmanım var.

Seni sürekli koşarken görüyoruz. Nasıl bir işin var?
Sosyal medyada hep spor yaparken fotoğraf paylaştığım için insanlar sadece koştuğumu düşünüyor. Ama kiramı koşarak ödeyemiyorum. Epey kıravatlı, epey sıkıcı bir işim var. Hesap kitap yapıyorum. Ben de 9'dan 18'e kadar çalışıyorum. Daha az para kazanmayı göze aldığım için işimi biraz esnetebiliyorum. Belki 10 yıl önce aldığım maaştan daha az alıyorum ama o zamanki konforumu da aramıyorum.

Sürekli diyabetin dezavantajından bahsediyoruz ama avantajları da var...
Evet. Mesela diyabetli bir sporcu, beslenmesine dikkat etmek zorundadır; başka alternatifi yoktur. Gereğinden fazla ya da az antrenman yapamaz. Çünkü şeker seviyesi ona göre yanıt verecektir. Herhangi bir spora yeteneği olan diyabetli bir kişi, her şeyin doğrusunu yapacağı için daha kolay başarılı olur.

Diyabet konusunda çıkan haberlere ne diyorsun?
Artık bilgiye çok çabuk erişiliyor; en tehlikelisi de bu. Yoğurda limon sıkarak şekeri tedavi ettiğini söyleyenler oluyor. Böyle bir şey yok. Bu haberlere önce gülüyordum ama artık kızıyorum. Çünkü bunları gerçek sanıp uygulayan ve sağlıkları allak bullak olan insanlar var.

Gelecek planın ne?
Beş farklı kıtada beş ultra maraton koşmayı planlıyorum. Böyle bir seri var. Bunu 1,5-2 yıl içinde tamamlamak istiyorum. Mart ayında Vietnam yarışı ile başlıyorum. Bunu tüm kıtalarda tamamlamış biri olmak istiyorum.

Diyabetli bir sporcuysanız;

✔ Ne kadar ve ne hızda koşacağınızı bilin.
✔ Şeker ölçme cihazını yanınıza alın.
✔ Özellikle düşük nabızlı bir koşu yapıyorsanız, şeker daha hızlı düşme eğilimindedir. Yanınızda mutlaka karbonhidrat taşıyın. Kuru meyve ya da daha acil bir durum için meyve suyu da tercih edebilirsiniz.
✔ Spora başlamadan önce şekerinizi ölçün. Yarım saatten uzun sürüyorsa, işlerin yolunda olup olmadığını görmek için bir daha ölçün. Gerekiyorsa bir miktar karbonhidrat alıp devam edin.
✔ Şeker seviyesini düşük seviyenin altına asla indirmeyin. Böyle bir durumda karbonhidrat, üstüne çıktığında da insülin alın. İnsülin-karbonhidrat dengesini kurun.

Katılmak ister misiniz?

Gürkan Açıkgöz, Tip 1 diyabetli koşuculardan oluşan Team 1 adında bir takım kuruyor. Proje, Türk Diyabet Cemiyeti çatısı altında Novo Nordisk sponsorluğunda gerçek oluyor. Başvuruları süren takım, şimdilik 18 yaşından büyük koşucuları kapsıyor. İki antrenörün yer alacağı takımın tıbbi koordinatörlüğünü ve danışmanlığını Prof. Dr. Taner Damcı yapıyor. Gürkan Açıkgöz, "Tip 1 diyabetli olarak yedi yıldır koşuyorum. 'Bunu neden tek başına yapıyorum ki?' deyip takım kurma fikrinin peşinden gittik" diyor.

Gürkan Açıkgöz:

✔ Günde en az altı kez öğünlerden önce ve sonra şekerimi ölçüyorum. Spor öncesinde, sırasında ve sonrasında her gün minimum 10 kez ölçüm yapıyorum. Bu sayı altı saatten uzun yarışlarda 20'ye çıkıyor.

✔ Beslenmeyi iyi bildiğim için bu yıl katıldığım Likya Ultra Maratonu'nda en hafif çanta benimkiydi; 8,5 kiloydu. Kıyafetlerin etiketlerini kesiyorum, onun yerine bir tane hurma koyuyorum. Bir tanesi 8 gram karbonhidrat içeriyor ve beni yaklaşık 3,5 km götürüyor.

✔ Koşarken hazır yiyecek yerine kuru meyve tercih ediyorum. Hem az yer kaplıyor hem de kan şekerini hızlı yükseltiyor. Geçenlerde Züber diye bir ürün keşfettim; bar gibi. İçinde şeker yok; kuru meyve ve lif var. Pınar'ın proteinli sütünü de denedim, güzeldi.

✔ Sağlıklı biri, kalsiyum ya da demir gibi eksikliği varsa bunu tolere edebilir. Ancak bir diyabetlinin bunu göz ardı etmemesi gerekir. Ben durumu bu kadar iyi yönetmeme rağmen üç ayda bir tahlil yaptırıyorum. Sonuçlara göre önlem alıyorum.

Her erkeğin sahip olması gereken 20 EŞYA

Pasaporttan kol saatine kadar bu eşyaların hepsi başarılı bir erkeğin elinin altında sonsuza kadar bulunmalıdır.

DERLEYEN: EBRU PAKSOY

ARTIK YETERİNCE BÜYÜKSÜNÜZ.

Çocuksu şeyleri geride bırakmanın vakti çoktan geldi. Artık en değer verdiğiniz eşyanız, PlayStation'ınız olmamalı... Her yerde taktığınız o şapkayı da artık sadece uygun yerlerde taksanız iyi olacak. Yetişkin hayatının neler gerektireceğini kestiremiyorsanız, üzülmeyin. Biz sizin için biraz araştırma yaptık ve olmazsa olmazlardan oluşan bir liste hazırladık. Buyurun.

1 Bedeninize uygun bir takım elbise

Hem ihtiyaç hem de prensip gereği, her erkeğin en az bir takım elbisesi olması gerekir. Ancak bu takım elbiseyi doğru seçmelisiniz. Takımınız, üstünüze tam oturacak şekilde terzi elinden geçmeli. Yoksa spor salonunda harcadığınız onca emeğin karşılığını göremezsiniz. Lacivert, gri ya da siyah gibi nötr renkleri tercih edin. Ürün: Damat

2 Kahverengi ve siyah kundura ayakkabı

Hala -eskilerin dediği gibi- 'dost başa, düşman ayağa bakar' mı bilmiyoruz ama güzel bir çift ayakkabı, görünüşünüze şıklık katar. Sadece bir çift alacaksanız, her takımla uyum sağlaması için kahverengi bir tane edinin. Tarz olarak ise oxford ayakkabılar iyi bir tercihtir; kotla bile giyilebilir. Ürün: Elle

3 Ayakkabı boyası

Kıyafetlerinizi yıkıyorsunuz, kuruluyorsunuz, kuru temizlemeye veriyorsunuz ve ütülüyorsunuz. Peki ayakkabılarınıza da aynı özeni gösteriyor musunuz? Göstermelisiniz.

4 Deri kemer

İşte size dünyanın sonuna kadar geçerli bir erkek kuralı: Pantolonunuzda kemer köprüleri varsa, kemer takın. Ancak dikkat: Kemeriniz, her zaman ayakkabılarınızla uyumlu olmalı.

5 Spor ceket

Spor bir ceket ya da blazer, her tarzın daha şık görünmesini sağlar. İster tişört ve kot pantolonla, ister gölek ve kumaş pantolonla giyin, spor ceketler olgun bir imaj çizer.

6 Parfüm

Zaten bildiğiniz bir gerçekten bahsedelim: Kadınlar güzel kokan erkekleri sever. Seçim yaparken hoşunuza giden bir koku seçin. Abartmadan kullanın. Göğsünüze ve boğazınızın altına doğru sıkın.

7 Cüzdan

Artık her şeyi ceplerinize doldurduğunuz yaşı çoktan geçtiniz. Babanızın kocaman, kabarık, arka cebinden sarkan cüzdanı gibi bir şeye gerek yok. İnce bir cüzdan tercih edin ya da sadece kart cüzdanı kullanın.

8 Seyahat çantası

Sırt çantası ve spor çantası çağını geçtiniz. Eşyalarınızı, tarzınıza uygun ve daha şık bir çantaya atın.

9 Kaliteli bir kol saati

Evet, saate telefonunuzdan tabletinizden, dizüstü bilgisayarınızdan ya da güneşin konumundan bakabilirsiniz. Ancak kaliteli bir saat, kişisel zevkinize dair fikir verir. Kol saati, tüm aksesuarların babasıdır!

10 Tıraş takımı

İki günde bir berbere gitmiyorsanız, mutlaka bir tıraş takımı edinin. Ense tıraşı gelmiş erkekten hoşlanan kadın görmedik daha!

11 Kaliteli bir şef bıçağı

Dekorasyon için kullanmayacaksanız, bütün bir bıçak setine ihtiyacınız yok. Tek bir mutfak bıçağı alacaksanız, şef bıçağı alın. Fiyatları sizi korkutmasın; beş farklı işte kullanabileceğiniz bir bıçağınızın olması, beş bıçağınızın olmasından iyidir.

12 Döküm bir tava

Yapışmaz ve temizlemesi kolaydır. Ocakta da fırında da her ısıda kullanabilirsiniz. Ayrıca dayanıklıdır, çizilmez ve muhtemelen bir ömür boyu işinizi görecektir.

13 Pasaport

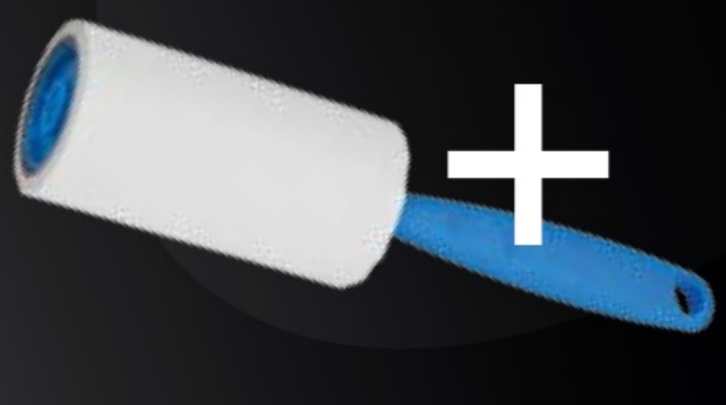
Dünyayı görmenizi sağlayacak otobüs bileti! Bir pasaportunuz mutlaka olmalı. İçini yavaş yavaş doldurursunuz.

14 Ütü ve ütü masası

Evet, tüm kıyafetlerinizi temizleyiciye vermek kolaydır ama ne pratik ne de hesaplıdır. Kıyafetlerinizle yatmış gibi evden çıkmak istemeyeceğinizi ve artık gömleklerinizi masada ütülediğiniz dönemleri geride bıraktığınızı da varsayıyoruz. Kaliteli bir ütü ve ütü masası almanızın zamanı çoktan gelmiş demektir.

15 Tüy ve iplik toplayıcı

Tüy toplayıcı hayat kurtarır. Rulo olanları tercih edin çünkü fırça olanlara göre daha kullanışlıdır.



16 Güneş gözlüğü

Yüz hatlarınızı ön plana çıkaran bir model bulun. Pilot (damla) ya da "wayfarer" model gözlükler iyi birer tercih olabilir. Ürün: Lenz

17 Yemek tarifi kitabı

Dikkatle okuyun: Kadınlar - yemek - yapan - erkeklere - ba-yı-lır-lar! Evinize davet ettiğiniz hoş bir hanımefendiye kendi ellerinizle yemek hazırlamak istemez misiniz? Dışarıdan yemek söylemekten çok daha etkileyici olacağı kesin.

18 Alet çantası

Elinden her iş gelen biri olmanıza gerek yok. Bir çekiç, bir İngiliz anahtarı ve bir tornavidanın her zaman elinizin altında bulunması gerekir.

19 Evrensel uzaktan kumanda

Televizyonunuzun yanında duran kumanda ailesine artık veda etmeniz gerek. Tüm cihazlarla çalışan, öğrenme özellikli akıllı uzaktan kumandalardan edinin, hayatınızı kolaylaştırın.

20 Bakım ürünleri

Bir erkeğin birinci kuralı bakımdır. Cildinizi soğuk havadan koruyun. Unutmayın, herkes çatlayabilir ama dudaklarınız ve cildiniz asla!

Bal gibi tarifler

Kavrulmuş bademden ballı hindi köfteye kadar tüm lezzetli tarifleri ve tüyoları hak ediyorsunuz. Hak edenin hakkını veriyoruz. Şimdi oturduğunuzdan yerden yavaşça kalkıp mutfağa doğru geçin.

Kuruyemişler, sağlıklı yağlar ve proteinler sayesinde tok tutar. Karışımları hazırlaması son derece kolaydır ve neredeyse her yemeğin yanına yakışır.

Tarçınlı Kavrulmuş Badem

10 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 DK
PİŞİRME SÜRESİ: 10 DK

MALZEMELER

- 1 bardak kavrulmamış badem
- ½ yemek kaşığı agave şurubu ya da bal
- ½ tatlı kaşığı çekilmiş kimyon
- ½ tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

1) Fırını 180 derecede ısıtın.
2) Bademleri bir kaseye alın. Üzerine agave ya da bal gezdirin. Bir spatula ile karıştırın.
3) Tarçın ve tuz ekleyip tekrar karıştırın. Bademlerin tamamının soslandığından emin olun.
4) Fırın tepsisine yağlı kağıt serip bademleri üstüne yayın.
5) 10 dakika fırınlayın.
6) Bademler soğumadan tadına bakın; isterseniz biraz daha tarçın serpin. Soğumaya bırakın ve tadını çıkarın.

Az Yağlı Eggnog

6 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 DK
PİŞİRME SÜRESİ: 15 DK

MALZEMELER

3 bardak yağsız süt
1 tatlı kaşığı vanilya ekstraktı
2 büyük yumurta
1/3 bardak şeker
¼ tatlı kaşığı muskat, süslemek için biraz daha fazlası
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
¼ bardak rom ya da burbon, tercihe bağlı

HAZIRLANIŞI

1) 2 ½ bardak süt ve vanilya ekstraktını orta boy bir sos tenceresinde orta ateşte yavaş yavaş kaynatın. Bu sırada geniş bir kasede yumurta, şeker, muskat ve mısır nişastasını karışım sararıp köpürene kadar çırpın.

2) Sos tenceresini ateşten alın ve sıcak sütü yavaşça, yumurtaya yedirmek için çırparak yumurta karşımına dökün.

3) Karışımı tekrar sos tenceresine alın. Orta ateşte, tahta bir kaşıkla sürekli karıştırarak, kıvamı koyulaşıncaya kadar 6-7 dakika pişirin. Sos tenceresini ateşten alın ve kalan ½ bardak sütü hemen ekleyerek pişirmeyi bırakın.

4) Karışımın tencerede soğumasını bekleyin ve bir sürahiye alın. Üzerini örtün ve en az dört saat ya da bir gece buzdolabında bekletin.

5) Servis yapmadan önce, isterseniz içine bir miktar rom ya da burbon ekleyebilirsiniz. Sürahide ya da bir pançe kasesinden bardaklara alın ve üzerine biraz muskat serperek servis edin.

Bu az yağlı tarifle kilo almaktan korkmanıza gerek yok.

Fırında Jalapeno Kanepe

10 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 DK
PİŞİRME SÜRESİ: 20 DK

MALZEMELER

3 bardak yağsız süt
1 tatlı kaşığı vanilya ekstraktı
2 büyük yumurta
1/3 bardak şeker
¼ tatlı kaşığı muskat, süslemek için biraz daha fazlası
1 tatlı kaşığı mısır nişastası
¼ bardak rom ya da burbon, tercihe bağlı
250g çırpılmış az yağlı krem peyniri
½ bardak rendelenmiş çedar peyniri
½ tatlı kaşığı sarımsak tozu
¼ tatlı kaşığı soğan tozu
Tuz ve karabiber
10 jalapeno biberi, dikine kesilmiş ve tohumları temizlenmiş
½ bardak panko ekmek kırıntısı

HAZIRLANIŞI

1) Fırını 170 derecede önceden ısıtın. Bir fırın tepsisine fırın kağıdı serin ve kenara alın.

2) Orta boy bir kasede krem peyniri, çedar, sarımsak tozu, soğan tozu, tuz ve karabiberi karıştırın.

3) Jalapeno biberlerin içini bir kaşık yardımıyla doldurun. Üzerine biraz ekmek kırıntısı serpin. Biberleri fırın tepsisine alın. Üzerine az miktarda yağ sürün. Dolgu malzemeleri eriyene ve ekmek kırıntıları kızarana kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin. Fırından alın ve hemen servis edin.

Jalapeno kanepeler, kızartma olduğu için biraz kalorilidir. Kızartmak yerine fırında hazırlayabilir ve daha kalorisiz bir tarif elde edebilirsiniz.

En lezzetli atıştırmalardan biri olan bu köfteleri kısık ateşte yavaş yavaş pişirin

Üç adımda hazırlanan bu köfteler, hiç vakit kaybetmeden sofraya alabileceğiniz güzel bir atıştırmalıktır.

Ballı Hindi Köfte

12 PORSİYON

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 DK

PİŞİRME SÜRESİ: 240 DK

MALZEMELER

½ bardak ketçap
2 yemek kaşığı esmer şeker
¼ bardak bal
2 yemek kaşığı soya sosu
2 diş sarımsak, ezilmiş
450g hindi köfte

HAZIRLANIŞI

1) Ketçap, esmer şeker, bal, soya sosu ve sarımsağı iyice karıştırın.

2) Köfteleri yavaş pişiriciye alın ve üzerine karışımı dökün. Köfteleri iyice sosa bulanacak şekilde karıştırın. Dört saat düşük derecede pişirin.

3) Servis tabağına alın ya da sıcak tutmak istiyorsanız, yavaş pişiricide bırakın.

Kavrulmuş Sarımsaklı Patates Püresi

8 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 DK
PİŞİRME SÜRESİ: 60 DK

MALZEMELER

6 diş sarımsak, soyulmuş
¼ bardak zeytinyağı
7 fırında pişirilmiş patates, soyulmuş ve küp doğranmış
½ bardak süt
¼ bardak rendelenmiş parmesan peyniri
2 yemek kaşığı tereyağı
½ tatlı kaşığı tuz
¼ tatlı kaşığı karabiber

HAZIRLANIŞI

1) Fırını önceden 200 derecede ısıtın.
2) Bir baş sarımsaktan yarım santim kesin ve kestiğiniz kısma zeytinyağı sürün. Alüminyum folyoya sarın ve 40-50 dakika rostolayın. Fırından alın ve tutabileceğiniz kadar soğumasını bekleyin.
3) Bu sırada buharda pişirme sepetini kapaklı bir tencereye yerleştirin. Tencereye bir parmak su koyun ve sepeti karnabaharla doldurun. Tencerenin kapağını kapatın ve kaynatın. Karnabaharlar yumuşayıncaya kadar 10 dakika pişirin.
4) Karnabaharları mutfak robotuna alın. Sarımsak dişlerini karnabaharların arasına atın. Kekik ekleyin ve mutfak robotunun kapağını sıkıca kapatın. Karnabaharları robottan geçirip püre haline getirin. Doğru dokuya ulaşması birkaç dakika sürebilir.
5) Tuz ve karabiberle çeşnilendirerek servis edin.

Patates püresi doğası gereği kalori açısından yüksektir. Patates yerine karnabahar kullanarak, kalori ve karbonhidrat alımını ciddi şekilde azaltırsınız.

Tavsiyelerimiz

Sağlıklı: Tam yağlı süt yerine yağsız süt kullanabilir ve peyniri tariften çıkartabilirsiniz.

Daha sağlıklı: Yağsız süt kullanabilir, tereyağı ve peyniri kullanmayabilirsiniz.

Çok daha sağlıklı: Patates yerine karnabahar, tam yağlı süt yerine de yağsız süt kullanabilirsiniz. Tereyağı ve peyniri tariften çıkarabilirsiniz.

Bir tutam Arnavut biberi, bu yemeğin acı ihtiyacını karşılamaya yetecektir.

Baharatlı Hindi ve Kök Sebze Çorbası

4 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 DK
PİŞİRME SÜRESİ: 20 DK

MALZEMELER

1 bardak körpe ıspanak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 orta boy soğan, doğranmış
1 orta boy havuç, doğranmış
1 sap kereviz, doğranmış
1 orta boy turp, doğranmış
450g konserve mercimek, suyu süzülmüş
200g derisiz hindi, lif lif parçalanmış
6 bardak (1.5 litre) düşük sodyumlu hindi ya da tavuk suyu
2 defne yaprağı
1/8 tatlı kaşığı kırmızı biber

HAZIRLANIŞI

1) Ispanak yapraklarını üst üste koyup rulo haline getirin ve şerit halinde kesin.
2) Geniş bir tencerede yağı orta ateşte ısıtın. Hafiften kızmaya başladığında soğan, havuç, kereviz ve turp ekleyin. Soğanlar şeffaflaşana kadar yaklaşık 4 dakika pişirin. Mercimek, hindi, et suyu ve defne yapraklarını ekleyip karıştırın. Altını açarak kaynatın ve kaynadığında tekrar altını kısın. Üzerini kapatın ve yaklaşık 20 dakika ağır ağır pişirin.
3) Defne yapraklarını tencereden alın. Kırmızı biber ve ıspanakları ekleyin. Kaselere paylaştırın.

Balkabağı Turtası

8 PORSİYON
HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 DK
PİŞİRME SÜRESİ: 60 DK

MALZEMELER

450g balkabağı konservesi
350g koyulaştırılmış süt
2 yumurta
½ bardak esmer şeker
1 tatlı kaşığı toz tarçın
½ tatlı kaşığı toz zencefil
¼ tatlı kaşığı toz karanfil
¼ tatlı kaşığı tuz
½ tatlı kaşığı kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

1) Fırını 170 derecede önceden ısıtın. Geniş bir kasede kabak, süt, yumurta ve şekeri karıştırın.
2) Daha küçük bir kasede baharatları, tuz ve kabartma tozunu karıştırıp kabağa ekleyin.
3) Karışımı turta kalıbına döküp 50-60 dakika fırınlayın. Bir kürdan saplayarak içinin pişip pişmediğini kontrol edin. Servis etmeden önce en az üç saat buzdolabında dinlendirin.

Dövüş Günü

Kick boksu ne kadar takip ederseniz edin, bir dövüşçünün ne yaşadığını bilemezsiniz. Mücahit Kulak ile ekranlara yansımayanları konuştuk.

RÖPORTAJ **EBRU PAKSOY** • FOTOĞRAFLAR **UĞUR UTKU SEZER**

MÜCAHİT KULAK 17 yıldır kick boks yapıyor. 6-7 yıldır profesyonel olarak dövüşüyor. Son olarak Ekim ayında Ankara'da Oryon Fight Arena'da ringe çıktı. Alman Ramon Kübler ile karşı karşıya geldi. Üç round dövüşüp maçı aldı... Bu buz dağının görünen yüzü; bir de öbür yüzü var.

HAZIRLIK

Maça hazırlanman ne kadar sürüyor?
Sekiz haftaya ihtiyacım var. Koşu, sparring, CrossFit, fonksiyonel ve ağırlık antrenmanlarını birleştirip her zamankinden farklı bir programda ilerliyorum. Ağır kiloların altına pek girmiyorum. Daha hafif ve vücut ağırlığıma yakın kilolarla çalışıyorum. Dediğim gibi, en az sekiz hafta gerekiyor.

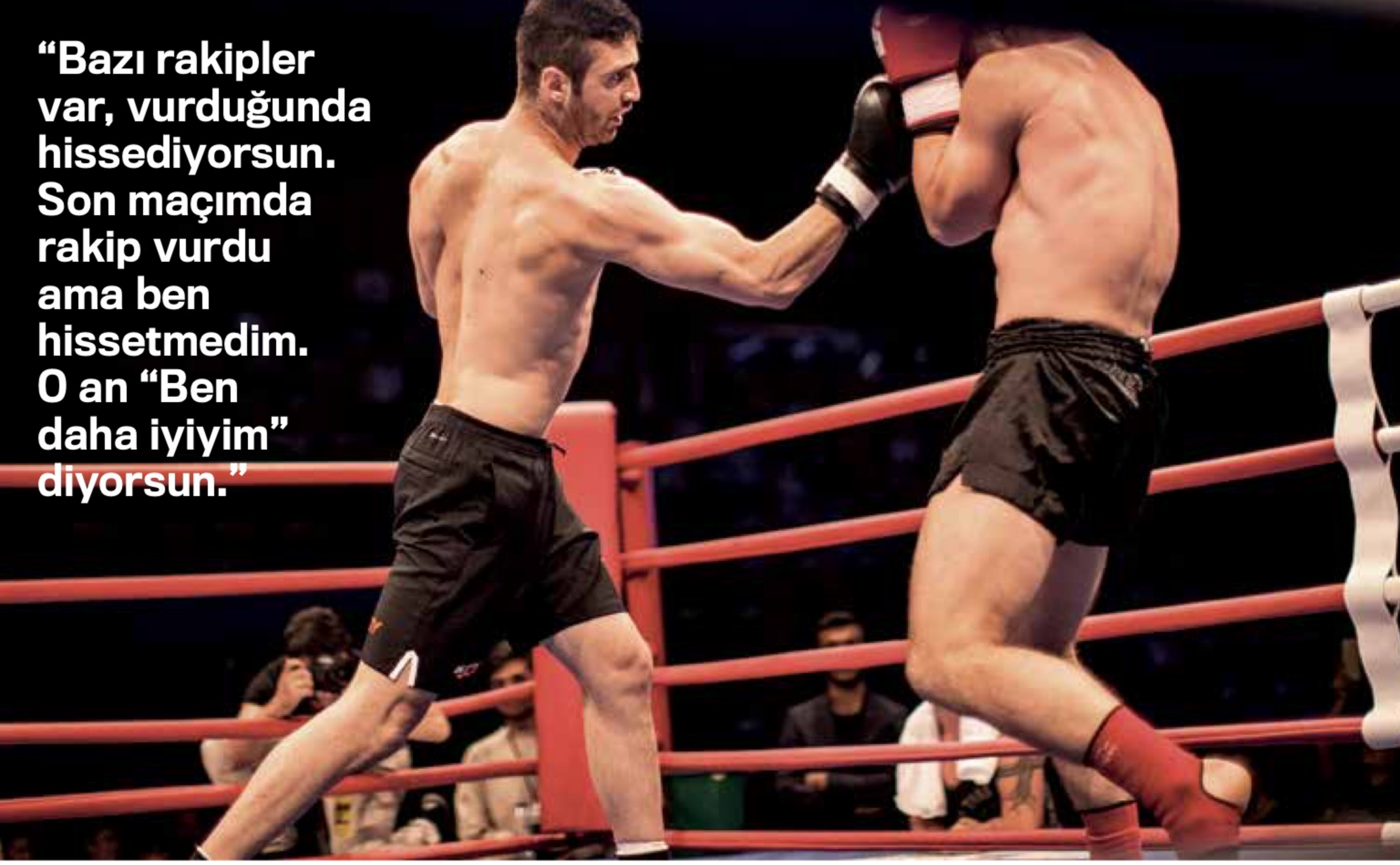
Sen sekiz hafta diyorsun ama üç hafta önce maç alan dövüşçüler de var...
Onlar hep maça çıkacakmış gibi hazırlanıyor. Haber geldiğinde de 'Hazırım' diyorlar. Mesela ben şu anda hazır değilim. 'Maç var, gel' deseler, gitmem. 'Hazırlanman için önünde iki ayın var" derlerse, "Tamam" derim.

Neredeyse üç ayın antrenmanla geçiyor; peki son üç gün neler oluyor?
Maçtan iki üç gün önce fazla kilonu veriyorsun. Ben son maçta 81 kiloydum; bir gün önce yemeği ve suyu kestim. Saunaya girecektim ama su ve yemeği kesince zaten 79 kiloya düştüğüm için gerek kalmadı. Üstüne bir de sıkı giyinip antrenman yaptım; tartıya kadar 77 kilo oldum. Tartı bitip yemek yiyince, tabii tekrar 82 oldum.

Yemek ve suyu kesmeyip saunaya girsen daha iyi değil mi?
Hayır, sauna çok yoruyor. Diğer türlü daha canlı oluyorsun.

Son güne gelelim; ertesi gün maçın olacak diye strese giriyor musun?
Eskiden stresten uyuyamıyordum. Son 4-5 maçtır uyuyabiliyorum. Artık kafaya takmıyorum. Sabah 9-10 gibi kalkıp kahvaltımı yapıyorum. Maçta beni çok yormasın diye hafif şeyler yiyorum; mesela 4-5 yumurta... Öğle yemeğini de yiyip akşama kadar uyuyorum. O gün hiçbir şey yapmıyorum.

Peki ailen?
Tek kalmaya çalışıyorum. Bir iki gün önceden eşim annesine gidiyor. Çünkü aile ortamı, mutluluk, huzur istemiyorum. Maça odaklanmaya çalışıyorum. Düşünsene, maça bir gün kalmışken 'Yekta gel oğlum' olmuyor. Zaten iyi bir insanım ama bari maç zamanı olmasın.



RİNG

Sürekli farklı ringlerde dövüşüyorsun. Maçtan önce ringde keşif turu yapıyor musun?
Evet. Kimse yokken ringe girip, bir kontrol yapıyorum. Zemin nasıl, içerisi rahat mı, kendimi nasıl hissediyorum diye bakıyorum. İçerinin kokusunu alıyorum.

Bazen hücum yapmak için çok bekliyorsun, bazen hiç beklemiyorsun. Neden?
Anlık bir şey bu. Rakip sana bir soru soruyor. Sen de cevabını veriyorsun.

Tepki vermediğinde, ‘Bunun cevabı yok’ mu demek oluyor?
O an kafaya oksijen gitmemiş oluyor .

Yumruk mu yoksa tekme atmayı mı seviyorsun?
Yumruk. Aslında ikisini de seviyorum ama tekme çok yoruyor. Bir tekme, enerji olarak 10 yumruğa denk geliyor.

Bir de köşe antrenörü var. Çok önemli değil mi?
Evet, kesinlikle. Bazen ne yapacağımı unutuyorum. Rakip sağ kroşe atıyor “Ne yapayım şimdi?” diye ona soruyorum. Dövüşçü olan benim ama ne yapacağımı unutuyorum. Ancak söyleyince hatırlıyorum; kafa gidiyor! Nabız 180-200... Belki de daha fazla.

Maçta seni ne besliyor?
Bazı rakipler var, vurduğunda hissediyorsun. Son maçımda rakip vurdu ama ben hissetmedim. O an “Ben daha iyiyim” diyorsun. Bu beni motive ediyor.

Dakikaları saydığın oluyor mu?
Evet! Bir ara köşe antrenörü “Vursana!” diyor, ben “Sen bırak şimdi onu da kaç dakika kaldığını söyle!” diyorum. Haha!

Gücünü nasıl dağıtıyorsun?
İlk round yüzde 50, ikincisinde yüzde 60, üçüncüsünde yüzde 100 yükleniyoruz. Neyin varsa son roundda basıyorsun.

Herkesle dövüşür müsün?
Evet. Zamanında tecrübem olsun diye çalıştım. Artık herkesle dövüşürüm.

Hiç dövüşten vazgeçtiğin oldu mu?
Oldu. Hem de dövüş sırasında! Rakibim İranlı Masuod Minaei’ydi. Kafama tekme attı. Sendeledim, attım kendimi yere. Aslında kalkabilirdim ama ‘boşver’ dedim. Adam iyiydi, dövüyordu beni!
Bir tık üstümdü. Kalksaydım daha pis dövecekti. ‘Boşver ya,’ dedim ‘yat yere!’ Ama yanlış yaptım, keşke bırakmasaydım. O maçtan sonra hayatım değişti. Artık hiçbir maçta bırakmıyorum.
Sloganım; ‘Yedi kere düş, sekiz kere kalk!’ oldu. Bir Çin atasözü...

MAÇIN ARDINDAN

Sosyal medyadan nasıl mesajlar geliyor?
Görsen gülersin. “Abi okul çıkışı kavga edeceğim, neresine vurayım?” diyenler var.

Aralarında illa ki mantıklı sorular vardır...
‘Bu kadar antrenman yapıyorsun, neden çabuk yoruluyorsun?’ diye soranlar oluyor...

Güzel soru. Neden?
Çünkü üç iş birden yapıyorum. 15 gün Tuzla Belediye Başkanı'nın korumalığını yapıyorum. Diğer 15 gün de Ağaoğlu MyClub'ta ders veriyorum. Her gün çalışıyorum. Antrenman bitiyor, çıkıp ders veriyorum. Başkan'ı sabah evden alıp, akşam en erken 10'da eve bırakıyorum. Koşuya bazen sabah 6'da, bazen de gece çıkıyorum. Haliyle dinlenemiyorum. Beslenmem bile karışıyor. Düşünsene, her gün ayaktayım ben!

Bunu değiştirmeyi düşünmüyor musun?
Ben de sadece dövüşmeyi isterim ama şimdilik maddi olarak mümkün değil. Zaten artık bir düzene de girdi. Yapacak bir şey yok.

Kendini değerlendiriyor musun?
Tabii. Bana göre tek sıkıntım, kondisyon. Onun da şu anda çaresi yok çünkü çok yoğunum. Ona rağmen yukarı doğru bir ivmem var, sorun yok.

Nasıl antrenman yapıyorsun?
Pazar günleri hariç, her gün antrenman yapıyorum. Bir gün sabah koşu, akşam ağırlık; ertesi gün sabah koşu, akşam kick boks; diğer gün sadece pilates yapıp kafamı dağıtıyorum. Sürantre olmayayım diye farklı antrenmanlar yapıyorum. Bazen EMS yapıyorum. Haftanın bir günü de Vedat Hödük ile sparring yapıyoruz.

Beslenmen nasıl?
Bu işin yüzde 50'si, belki de 60'ı diyebilirim. Ben 77 kiloyum, ne kadar kas olabilirim ki! Ne kadar çok kas, o kadar çok oksijen demek; yavaşlatır seni. Ben üç öğün besleniyorum. Ara öğünlerim de var tabii.

Maç sonrası toparlanmak için ne yapıyorsun?
Sadece buz yapıyorum. Çünkü kırık çıkık değil, sadece ezilme ve ufak morartılar oluyor. Her yerim ağrıyor. İki gün yatınca geçiyor.

EN'LER

En unutulmaz an
Marco Pique maçı! Dört yıl önceydi. O maçta kimse dövüşmedi. Maça bir hafta kaldı. Bir kafede arkadaşlarımla oturuyordum. Koordinatör Sami Akın aradı. "Mücahit," dedi "Marco Pique maçı var". "Marco mu?" dedim. Artık yaşlandı ama o zamanlar çok iyiydi. "Tamam," dedim "dövüşürüm". Maça bir hafta kalmış, ben geceleri bile koşuyorum. O maçta düştüm kalktım ama yine de üç round dövüştüm. Hatta bir ara Pique'ye iplerin orada sarıldım. Bir baktım, aşağıda eşim ağlıyor. "Yahu ne yapıyorsun?" dedim!.. O maç fena geçti ama ondan sonra her şey değişti; parladım. Şimdi olsa yine dövüşürüm. Korkum yok.

En talihsiz an
Bir maçta burnum tıkalıydı. Köşe antrenörü ilk roundda burnuma naneli açıcı sıktı, iyi geldi. İkincisinde "İstemiyorum" deyip kafamı çevirdim, yanlışlıkla gözüme sıktı! O sırada gong çaldı. Gözümden yaşlar aka aka dövüştüm. Nereye vurduğumu bile bilmiyordum.

En son maç
Maçım saat 10'daydı. Saat 8 gibi hocam Selahattin Aydın bandajımı sardı. İstanbul'dan misafirlerim gelince, elimde bandajlarla onları karşıladım. Sonra bir saat ısındım. Streching yaptım. Lapa dövdüm. O aralar her şeyi düşünüyorsun. Rakibin iyi ya da kötü fark etmez; gelecekle ilgili hiçbir şey bilmiyorsun. Tek bir şey var: Ringe yenmek için değil; rakibimin saygısını kazanmak için çıkıyorum.

"Beş yaşında konuşmaya başlamışım. Annem özgüvenim gelsin diye beni kick boksa yazdırdı. O zamanlar Bağcılar'da oturuyorduk. Kick boks dersi veren hoca aslında kung fu'cuymuş. Ne biliyim ben! 10 yaşından 15 yaşına kadar kung fu yaptım! Sultanbeyli'ye taşındığımızda Selahattin hocam ile tanıştım. Kick boks meğer buymuş dedim!"

Evli olmak senin için avantaj mı, dezavantaj mı?
Eşim bir dönem beni bıraktı, dövüşmemi istemiyordu. Bu sporu bırakmayacağımı görünce, geri döndü. Artık mutlu; o da seviyor. Ama şunu söyleyeyim, evli olmasaydım bu kadar iyi olmazdım. Çünkü sorumluluk bilincim var.

Boksun tehlikesi konusunda ne düşünüyorsun?
Dövüş sporları, dünyadaki en tehlikeli sporlar arasında futboldan sonra geliyor. Çünkü tehlikesi yok. Darbe yiyorsun, eyvallah. Bir milyon hücre ölüyormuş falan... O hücreler ölüyor da yeniden doğmuyor mu?!

İşin bir de maddi tarafı var. Maçlar ne kadar kazandırıyor?
Dövüşçüler, yalnızca organizatörlerden para kazansaydı, Türkiye'de dövüşçü kalmazdı. Yensen de yenilsen de aynı parayı kazanıyorsun; o da 2 ile 5 bin arasında değişiyor. Sponsorunun olması çok önemli. Bunun için maçın iyi bir kanalda yayınlanması gerekiyor. Ama yurt dışında durum farklı...

ERKAN MECİT

Rakibimi tanıyorum

İki çocuk babası, 45 yaşındaki işadamı Erkan Mecit ile 25 yıldır damarlarında dolaşan vücut geliştirme sporunu konuştuk.

RÖPORTAJ: EBRU PAKSOY
FOTOĞRAFLAR: UĞUR UTKU SEZER

Bu spora nasıl başladınız?

Lise bittikten sonra arkadaşımın yönlendirmesiyle başladım. O günden beri ara vermedim.

Neden yarışmaya karar verdiniz?

Ben bacaklarımı çok irileştirmek istemiyorum, üst vücudu da belli bir atletik görüntüde tutmak istiyorum. Men Physique kategorisi Türkiye'ye yedi yıl önce geldi. Bu kategorinin bana uygun olduğunu düşündüm ve "Artık yarışmak istiyorum" dedim. Ama 2014'te önemli bir sakatlık yaşadım. İki boyun fıtığı ve dirseğimde sinir sıkışması oldu. Altı ay fizik tedaviden sonra, sağ profilden 70 kilo, soldan 95 kilo görünüyordum. Sağ tarafım müthiş atrofi oldu.

Neden?

Boyun fıtığında sinir, baskı gördüğü için iletiyi kesiyor ve kaslar yavaş yavaş erimeye başlıyor. Biz bunu ameliyat yerine fizik tedavi ile kurtarabiliriz diye düşündük. Altı ay fizik tedavi yaptık ama geldiğimiz nokta oydu. Sonra ameliyat oldum ve doktorum 'Büyük risk taşıyorsun' deyip bana sporu yasakladı; ben yarışmaya karar verdim. Yine de toparlanmam yaklaşık 1,5 yıl sürdü. Hala sakatlıktan kaynaklanan bazı problemlerim var ama önemli kısmını telafi ettim.

İlk kez geçtiğimiz yıl yarıştınız sanırım...

Evet. Haziran ayında WABBA'nın Dünya Şampiyonası'ında yarıştım. Ekim ayında ikinci kez, ondan iki hafta sonra da üçüncü kez yarıştım. Bir yıla üç yarışma sığdırdım.

Yaşı: 45

Mesleği: İşadamı

Boyu: 1.82

Yarışma kilosu: 84-86

Şimdiki kilosu: 90-95

Dereceleri:

- 2017 WABBA World Cup Man Fitness +175 / Birincilik
- 2017 NBBUI Amatuer Olympia Man Physique +35 Master Class; Man Physique +175 / Birincilik
- 2017 WABBA Mr Universe Man Fitness +175 / İkincilik; Couple / Birincilik

> “Taranto’daki yarışmada eşim de yarıştı. Çift olarak çıkmak istedik ama maalesef kategoriyi açmadılar. Her ikimiz de kendi sıkletlerimizde yarıştık. Eşim ikinci oldu. Çocukları olan bir kadın olarak önemli bir şey başardığını düşünüyorum.”

Kısa zamanda çok yarışma yapmak zor oldu mu?

Yarışmaların arasının yakın olması avantaj gibi görünse de mental olarak çok zorlayıcıydı. Yarışma yapıp tekrar diyete dönmek sıkıntılı oluyormuş. Bir daha bu kadar sık yarışmayı düşünmüyorum. Çok yoruldum. Bu yüzden 2018’de sadece WABBA’nın düzenlediği Kıbrıs yarışmasına katılacağım.

Şu an fıtık konusunda sorun yaşıyor musunuz?

Ameliyat oldum, sorun yok ama maalesef kas kayıplarının bir kısmı geri dönüyor. Triceps’lerimde önemli bir fark var. Yine de yarışıp bu dereceleri alabiliyorsam, genel olarak bir problem yok.

Doktoru haklı çıkarmadınız umarım...

Doktorlara saygı duyuyorum ama spordan çok uzak durduklarını düşünüyorum. Bu da onlar açısından önemli bir eksik, çünkü anlayamıyorlar. Verdikleri tavsiyeler genellikle çok katı oluyor. Sistematik tavsiyede bulunsalar çok daha makul olur. Çünkü sporu benim elimden aldığınızda, bana çok fazla bir şey kalmayacaktır. Bu işi çok küçük yaşlardan beri yapıyorum ve daha da yapmak istiyorum.

Baba olmak bu spor için avantaj mı yoksa dezavantaj mı?

Beni çok motive ediyor. Çocuklarımı bütün organizasyonlara götürüyorum. Onların da spor yapmasını çok istiyorum. Bu, dikte edilecek bir şey olmadığına göre örnek olmak daha doğru.

Podyumlarda genellikle antrenörleri görüyoruz, siz işadamısınız. Nasıl tepkiler geliyor?

Herkes bana “Senin burada ne işin var?” gözüyle bakıyor. Biliyorsunuz, bodybuilding maddi anlamda reytingi olan bir spor değil. Tamamıyla manevi hazla ilgili bir durum... Normal değilim herhalde, normal de olmak istemiyorum.

Dönüp baktığınızda, 25 yıldır bodybuilding’te ne değişti?

Bizim dönemimizde salonlar, apartmanların bodrum katlarındaydı. Ortada bir güreş minderi düşünün, ağırlıklar sanayide yapılmış, havasız, içerisi ter kokuyordu. Eğitmenlerin yüzde 90’ı uzak doğu dövüş sporu yapıyordu; bodybuilding hakkında bir bildikleri yoktu. Kendilerini de geliştirmiyorlardı çünkü bilgiye ulaşmak o kadar kolay değildi. Artık her köşe başında salon var. Uygun fiyata yüksek kalite hizmet alabiliyorsunuz.

Bugüne kadar nasıl hatalar yaptınız?

Spora başladığım dönemlerde zayıf, çelimsiz bir adamdım. Yıllar geçtikçe kuvvetlendim. Ama kuvvetlenmeyi daha çok ağırlık kaldırmak olarak biliyorduk; halbuki değildi. Birçok sakatlığa sebep oldu. Sistematik ve yeterli kilo ile antrenman yapmak her zaman çok doğru bir hareket olur. Geriye dönsem neyi değiştirirdim? Bu yarışma motivasyonuna daha erken girerdim.

Bu arada hiç şişman olduğunuz bir dönem oldu mu?

Evet. Baba olduğum dönemde hiç spor yapmadım. İki çocuğumuz 13 ay arayla doğdu. Eşimin yanından hiç ayrılmadım, evden çıkmadım bile. Sonra benim karnım, eşimin

BESLENME

...Diyet döneminde iştahlı biri değilim. Ağır sıklet yarışanlar 900 gram pirinç yiyorsa, ben 100-150 gramı geçemiyorum. Diyet yemeklerine karşı iştahlı olamıyorum. Günde üç ana öğünüm var, aralarda bir şeyler atıştırıyorum. Antrenörümle anlaşamadığım tek konu diyettir. Bunu değiştirmem gerekiyor. 2019'daki yarışma için daha fazla yemem gerekiyor. Yemek bu işin önemli bir bölümü, yeterli beslenemezsen büyüme söz konusu değil.

Nasıl besleniyorsunuz?

Elimden geldiğince formuma dikkat ediyorum. Aynada kendimi formda gördüğümde mutlu oluyorum. O yüzden formumu bozmamak için yememem gereken bazı ürünler var. Eğer üç yere davet ediliyorsam, birine gidiyorum.

Diyet bozuyor musunuz?

Evet, hem de çok. Bizim evde çikolata alındığında çocuklar "Sakla lütfen, babam yemesin " diye annelerini tembihler. Hiçbir tatlıya karşı zaafım yok ama çikolataya dayanamıyorum.

Yarışma sezonunda nasıl besleniyorsunuz?

Şekeri ve yağı hayatımdan çıkarıyorum. Günde sadece salatanın içinde bir kaşık zeytinyağı tüketiyorum. Onun dışında protein ağırlıklı besleniyorum. Pirinç ve yulaf tüketiyorum. Kahvaltıda bol bol yumurta yiyorum.

ANTRENMAN

...Yarışma döneminde altı, normalde dört gün antrenman yapıyorum. Yıllardır öğle saatlerinde çalışıyorum, çünkü iş saatlerimi esnetebiliyorum. 40 dakika ağırlık, 40 dakika da kardiyo yapıyorum. Sadece yarışma döneminde antrenörümle çalışıyorum.

Antrenörsüz de iyi çalışabiliyor musunuz?

Bazen olmuyor. Bazı günler ayaklarınız ters gidiyor, ağırlığı taktığınız anda yoruluyorsunuz. Yine de başlayınca arkası geliyor. Ama tabii ki kaytarmanızı önleyecek biri varsa bu önemli bir katkıdır. Ben hiçbir zaman antrenörle çalışmayı, hocanın başımda durması olarak görmedim. Antrenörümün benimle antrenman yapması gerek. Göğüs yapıyorsam göğüs yapacak, bacak yapıyorsam bacak... Öbür türlü bir katkısı yok. Çünkü ben bu sporu 25 yıldır yapıyorum; kimsenin bana şunu dört kez yap, bunu beş kez demesine ihtiyacım yok. Beni motive etmesi gerekiyor.

karnından daha çok büyüdü. Canının istediğinden 10 tane alıyordum; iki tanesini o, kalanını ben yiyordum. İki yıl hiç spor yapmayınca 105 kilo oldum. Bir dönem göbeğimi hep içeri çektim ama göbeğimi içeriye çekince başka bir yerimin dışarda kaldığını fark ettim! O iki yıl dışında hep formdaydım. İnsanlar spor yaptığımı dışarıdan baktıklarında anlayabiliyorlardı.

Hedefiniz ne?

Antrenör olmadığım için aldığım dereceyi özgeçmişime yazacak değilim. Ben manevi bir tatmin arıyorum. Gideyim, ciddi bir yarışmada final yapayım istiyorum. Bu benim için birincilik kadar kıymetli bir şey. 2019 için ciddi bir hedefim var; Diamond Cup'ta yarışmak istiyorum. Çok zaman varmış gibi görünse de eksiğim olduğu için aslında yok. Çünkü kütle koymak, kas kazanmak kolay bir şey değil. En azından bacaklardan 4,5 cm büyümem lazım. Önümüzdeki yıllarda da vücudum izin verdiği sürece devam edeceğim. Yarışamayacağımı anlarsam bırakırım.

"Antrenmanı çeşitlendiriyorum. Farklı hareketler, dev setler, drop setler yapıyorum. Antrenmanı değiştirdiğinizde motivasyonunuz da yükseliyor. Ortaya bir hedef koymak da motive ediyor. Eğer Haziran ayında bir yarışma varsa zaten motivasyonunuz yükseliyor. Yarışmaya katılacak kişileri takip ediyorum. Ne düzeyde olduklarını bilince, o gün antrenman yapmak istemesem de yapıyorum."

car

OCAK
2018
SAYI 115
10 ₺

STATION TESTİ

EN İYİ AİLE OTOMOBİLLERİ REKABETTE!
BMW 520 Touring - Merc E200d Estade - Volvo V90 D4 Inscription

DÜNYADA İLK KEZ BİZ KULLANDIK

PORSCHE SPORLARIN ŞANINI KURTARIYOR!

Electric Mission E, 911 GT2 RS ve ürettikleri deha

SÜRÜCÜ DOSTU, GÜRÜLTÜLÜ VE ÇOK HIZLI

SESSİZ, SPORTİF VE 2019'DA YOLLARDA

İLK SÜRÜŞ
LAMBORGHINI
URUS!

2018
POSTERLİ TAKVİM
PİRELLİ'NİN HEDİYESİDİR

SÜRÜŞ
İnsanlık otonomiye karşı
Audi A8

SEKTÖREL
Yeni McLaren 720S'in roketle buluşması

İKİLİ TEST
Alman - İngiliz rekabeti
Macan ve Velar

İLK SÜRÜŞ: Ford EcoSport, Range Rover Phev, Seat Arona, Volvo XC40

MH MEDIA
SAYI: 2018/1 Fiyatı:10₺ KKTC:12 ₺

Car Ocak sayısı bayilerde!

MH MEDIA

VÜCUT REHBERİ

BU AY NELER VAR?

90
CrossFit
Planımıza göre, yüksek yoğunluklu bu antrenmandan sonra kısa zamanda toparlanıp devam edeceksiniz.

92
Tatlı patates
Karbonhidratlar dünyasının kraliçesi ile hazırlanan bu tarifler daha hızlı kilo vermenizi sağlayacak.

94
Güç gösterisi
"Daha iri kollara nasıl sahip olabilirim?" demeyi bırak. Antrenmana başla!

98
Göbekten kurtul
10 günde ciddi anlamda yağ yakmak mümkündür. Bu plan çok işinize yarayacak.

500 kalori yaktıran en HIIT 7

Sizi kısa zamanda şekle sokacak bu 7 metabolik antrenmanla yağları yok edip kaslarınızı belirginleştirin.

HAZIRLAYAN BRITTANY SMITH

EĞER TEK BİR antrenmanda inanılmaz (500'den fazla) kalori yakmak istiyorsanız, odaklanmanız gereken unsur antrenmanın yoğunluğudur. Kalp ritminizi yüzde 75-90 aralığında tutmanız önemlidir. Bunun için kardiyo kapanış hareketleri, pliometrikler, direnç hareketleri ve vücut ağırlığı egzersizleri yapabilirsiniz. Üstelik bunların hiçbiri, bir diğerinden daha iyi değildir.

Antrenman rejiminize depar, ani güç çıkışlı vücut ağırlığı egzersizleri ve/veya yüksek tekrarlı kardiyo hareketleri ekleyebilirsiniz. Bu sayede antrenmanınızın sonunda kaslarınız tamamen yorulmuşken kalp ritminizi yükseltirsiniz. Antrenman bitirme hareketleri, gücünüzün ve enerjinizin çoğunu harcadığınız bir noktada yapıldığı için kalp ritminizi çok daha hızlı yükseltir. Bu da çok daha hızlı bir kalori yakımı demektir.

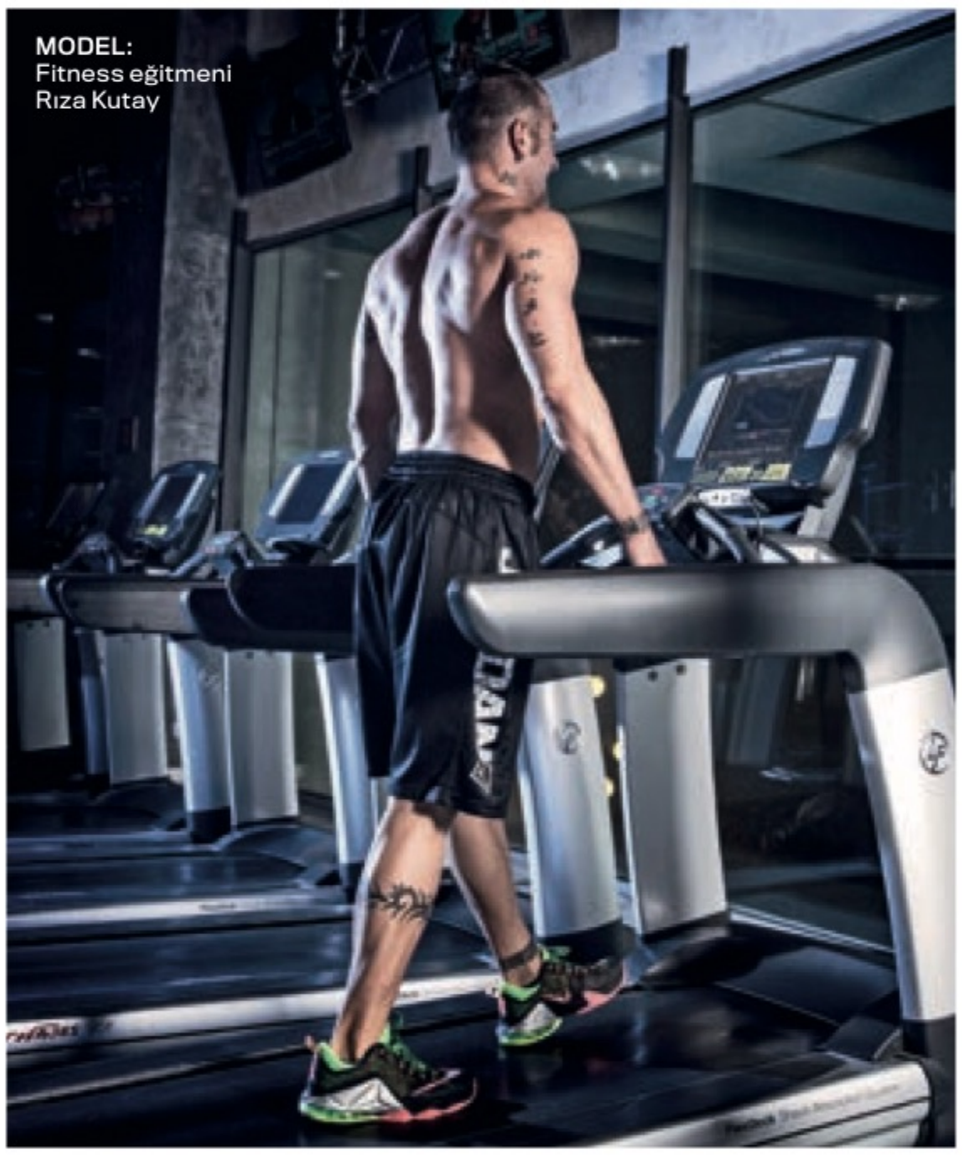
Tabii ki tek yöntem kardiyo değildir. HIIT rutinlerinize ağırlık dahil etmek, sadece antrenman sürecinde değil; EPOC etkisinden dolayı antrenmanlardan sonra da kalori yakmanızı sağlar. Etkisi 24-48 saate kadar devam edebilir. HIIT antrenmanlarına direnç eklemek, daha yağsız kas kazanımını sağlar ve metabolizmanızı hızlandırır. Bu kadar hızlı yağ yakabileceğiniz o verimli noktayı yakalamanız için YAĞ YAKICI 7 HIIT ANTRENMANI bir araya getirdik.

Nasıl işliyor

İlk üç antrenmanı, haftalık uyguladığınız kuvvet antrenmanı rutininize ekleyip iki günde bir uygulayabilirsiniz. Son dört antrenman ise ardışık dört gün uygulanmak üzere tasarlanmıştır. Dört günün sonununda bir ya da iki gün dinlenebilirsiniz. Bu antrenmanları en fazla dört hafta uygulayın ve sonrasında bazı değişiklikler yapın. Dinlenme periyotlarının yetersiz kaldığını ve haftanın sonunda daha fazla yorulduğunuzu hissediyorsanız, iki gün antrenman yapıp bir gün dinlenin.

Talimatlar

Bu, son derece yoğun bir programdır. Hafif yoga ya da yavaş tempoda uzun mesafe koşuları dışında başka antrenmanlarla birlikte yapmayın.



MODEL: Fitness eğitmeni Rıza Kutay

Koşu Bandı Programı

UYGULANIŞI: Yeteri kadar ısındıktan sonra aşağıdaki hız ve zaman listesine uygun olarak koşu bandı egzersizi yapın.

	HIZ	EĞİM	ZAMAN
Yürüyüş	3.5	0	3:00
Koşu	6.0	0	5:00
Koşu	8.0	0	2:00
Koşu	6.5	0	2:00
Koşu	9.0	0	2:00
Koşu	6.5	0	2:00
Depar	10.0	0	2:00
Koşu	6.5	%1	2:00
Depar	11.0	%1	2:00
Koşu	6.5	%2	2:00
Depar	12.0	%2	1:00
Koşu	6.5	%3	2:00
Depar	12.0	%3	1:00
Koşu	6.5	%4	2:00
Depar	12.0	%4	1:00
Koşu	6.5	%5	2:00
Depar	12.0	%5	1:00
Koşu	7.0	%5	2:00
Depar	12.0	%5	2:00
Yürüyüş	3.0	0	5:00

Vücut Ağırlığı Plio

UYGULANIŞI: Bu egzersizleri sırasıyla, aralarda dinlenmeden uygulayın. Hepsini tamamladığınızda 1 dakika dinlenin ve başa dönerek 4 turu tamamlayın.

EGZERSİZ	TEKRAR
Pushup	x 30
Chinup	x 15
Burpee	x 20
Air squat	x 30
Bench triceps dip	x 20
Squat jump	x 30
Bulgarian split squat	x 20
Inverted bar row	x 20
Lateral lunge jump	x 30

▶ CHIN-UP

YAPILIŞI: Kollarınızı omuz genişliğinden biraz daha açın. Avuç içleriniz karşıyı gösterecek şekilde nefes vererek vücudunuzu çene hizasına kadar yukarı çekin. Karın ve sırt kaslarınızı kullanarak, vücudunuzu sallamadan aşağı doğru inin. Hareketin negatif fazını yavaş yapmanız etkiyi arttıracaktır.

Yüksek Yoğunluklu Kuvvet Antrenmanı

UYGULANIŞI: Her hareketi hızlı bir şekilde tamamlayın ve set aralarında 30 saniye dinlenin. Bir egzersizde üç seti tamamladıktan sonra sıradaki egzersize geçin.

EGZERSİZ	TEKRAR
Lateral band walk	x 25 (bir taraf)
Goblet squat	x 25
Barbell back squat	x 25
Dumbbell split squat	x 25 (bir bacak)
Lunge jump	x 25 (bir bacak)
Skater jump	x 25 (bir bacak)
Calf raise	x 25 (makine ya da dumbbell kullanarak)

Yağ Yakan Süperset Programı

UYGULANIŞI: Kronometeyi 4 dakikaya ayarlayın. Üç seti tamamlayana ya da dört dakika dolana kadar her süpersette A ve B egzersizlerini değişmeli olarak uygulayın. Bir sonraki süpersete başlamadan önce 1 dakika dinlenin. Bu program toplamda 30 dakika sürecektir.

1A) Barbell deadlift	**x6**
1B) Alternating superman x 6 (bir taraf)	

*Karnınızın üzerine yatın. Karın ve kalça kaslarınızı sıkarak değişmeli ve çapraz şekilde kol ve bacaklarınızı yerden kaldırın.

2A) TRX single-leg squat jump	**x8 (bir bacak)**

*Sağ bacağınız TRX'in bağlantı noktasının altında kalacak şekilde dik durun. Sol topuğunuzu yere koyup dengenizi sağlayarak kalçanızı squat pozisyonuna indirin. Ağırlığınızın çoğunu üzerinde durduğunuz bacağınıza verin. Topuğunuzu yere sıkıca bastırarak sıçrayın ve dizinize zarar vermeyecek şekilde dengeli bir iniş gerçekleştirin. Sol bacağınızla tekrar edin.

2B) Medicine ball isolated lunge slam	**x8 (bir taraf).**

*Sağ bacağınız önde, sol bacağınız arkada olacak şekilde lunge pozisyonu alın. Egzersiz topunu kalçanızın sağında tutun ve kavisli bir şekilde başınızın üzerine kaldırıp sol tarafınıza doğru yere fırlatın. Tüm tekrarlar boyunca lunge pozisyonundan çıkmayın.

3A) Single-leg glute bridge on box	**x10**
3B) Kettlebell swing	**x12**
4A) Inverted row	**x10-12**
4B) Reverse crunch on bench	**x8-10**

*Düz bir bence sırt üstü yatın ve bench'in ucunu iki elinizle kavrayın. Karın kaslarınızı sıkın ve bacaklarınızı yukarı kaldırarak dizlerinizi göğsünüze doğru çekin.

5A) Dumbbell single-leg RDL	**x6 (Tek bacak)**
5B) Donkey kicks	**x25**
6A. INcline sprint on treadmill	**x30 sn.**
6B. Dumbbell front squat	**x15**

▲ KETTLEBELL SWING

YAPILIŞI: Kettlebell'i avuç içleriniz vücudunuza bakacak şekilde çift elle tutun. Kalçadan öne doğru itme hareketiyle başlayın ve kollarınız omuz hizasına gelene kadar salınım yapın. Hareketin fazında vücudun üst kısmını dik tutmaya dikkat edin. Aynı salınım ile devam edin.

Vücut Ağırlığı Tabata Antrenmanı

EGZERSİZ
Split squat
Squat jump
Sumo squat pulse
Değişmeli Plio lunge
Spiderman plank
Plank to pillar
V-up
High knee

UYGULANIŞI: Kronometreyi 20 saniyeye ayarlayın ve ilk egzersizde yapabildiğiniz kadar çok tekrar yapın. 10 saniye dinlenin. Her egzersizi toplamda beş kez yapacak şekilde (20 saniye egzersiz, 10 saniye dinlenme) tekrar edin.

SUMO SQUAT PULSE

YAPILIŞI: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın ve parmak uçlarınız karşıyı gösterecek şekilde başlangıç pozisyonu alın. Kalçanızı geri alın ve yere en yakın mesafeye genele kadar çömelin. Tekrar nefes vererek başlangıç pozisyonuna dönün. Hareket sırasında üst ekstremitenin dik durmasına ve dizlerin parmak uçlarını geçmemesine dikkat edin.

ROPE DRUMMERS

YAPILIŞI: Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, dizlerinizi bükün ve halatı omuz genişliğinde üstten tutun. Halatı, çift kolla yukarı aşağı sallarken aynı anda karın kaslarınızı kullanarak hareketin etkinliğini arttırın. Tempolu yapıldığında vücudun yağ yakımı artar.

Tam Vücut Kuvvet Antrenmanı

TUR 1A: Deparlar arasında 15 saniye dinlenerek 6 set yapın.

Depar x 30 saniye.

Bir dakika dinlenme.

TUR 1B: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok yapın.

Barbell hang clean x 6

Barbell thrusters x 8

Mountain climbers x 30

Bir dakika dinlenme.

TUR 1C: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok tekrarlayın.

Prowler sprint x 30 yards

Single-arm dumbbell snatch x 12

Plank with hip rotation x 30

İki-üç dakika dinlenme.

TUR 2A: Deparlar arasında 15 saniye dinlenerek 6 set yapın.

Depar x 30 saniye.

Bir dakika dinlenme.

TUR 2B: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok tekrar edin.

Barbell hang clean x 6

Barbell thrusters x 8

Mountain climbers x 30

Bir dakika dinlenme.

TUR 2C: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok tekrar edin.

Rope drummers x 50

Lateral lunge and press x 12

Jump rope x 25

Tam vücut direnç antrenmanı

TUR 1A: Deparlar arasında 15 saniye dinlenerek 6 set yapın.

Depar x 30 saniye.

Bir dakika dinlenme.

TUR 1B: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok tekrar edin.

Barbell back squat x 8

Band pullapart x 15

Barbell bentover row x 8

Pushups x 8

Bir dakika dinlenme.

TUR 1C: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok tekrar edin.

Medicine ball rainbow slam x 12

Single-arm kettlebell swing x 20

Jump rope x 25

İki-üç dakika dinlenme.

TUR 2A: Deparlar arasında 15 saniye dinlenerek 6 set yapın.

Depar x 30 saniye.

Bir dakika dinlenme.

TUR 2B: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok tekrar edin.

Barbell back squat x 8

Band pull-apart x 15

Barbell bent-over row x 8

Pushups x 8

Bir dakika dinlenme.

TUR 2C: Bu sıralamayı 5 dakika içinde formunuzu koruyarak mümkün olduğunca çok tekrar edin.

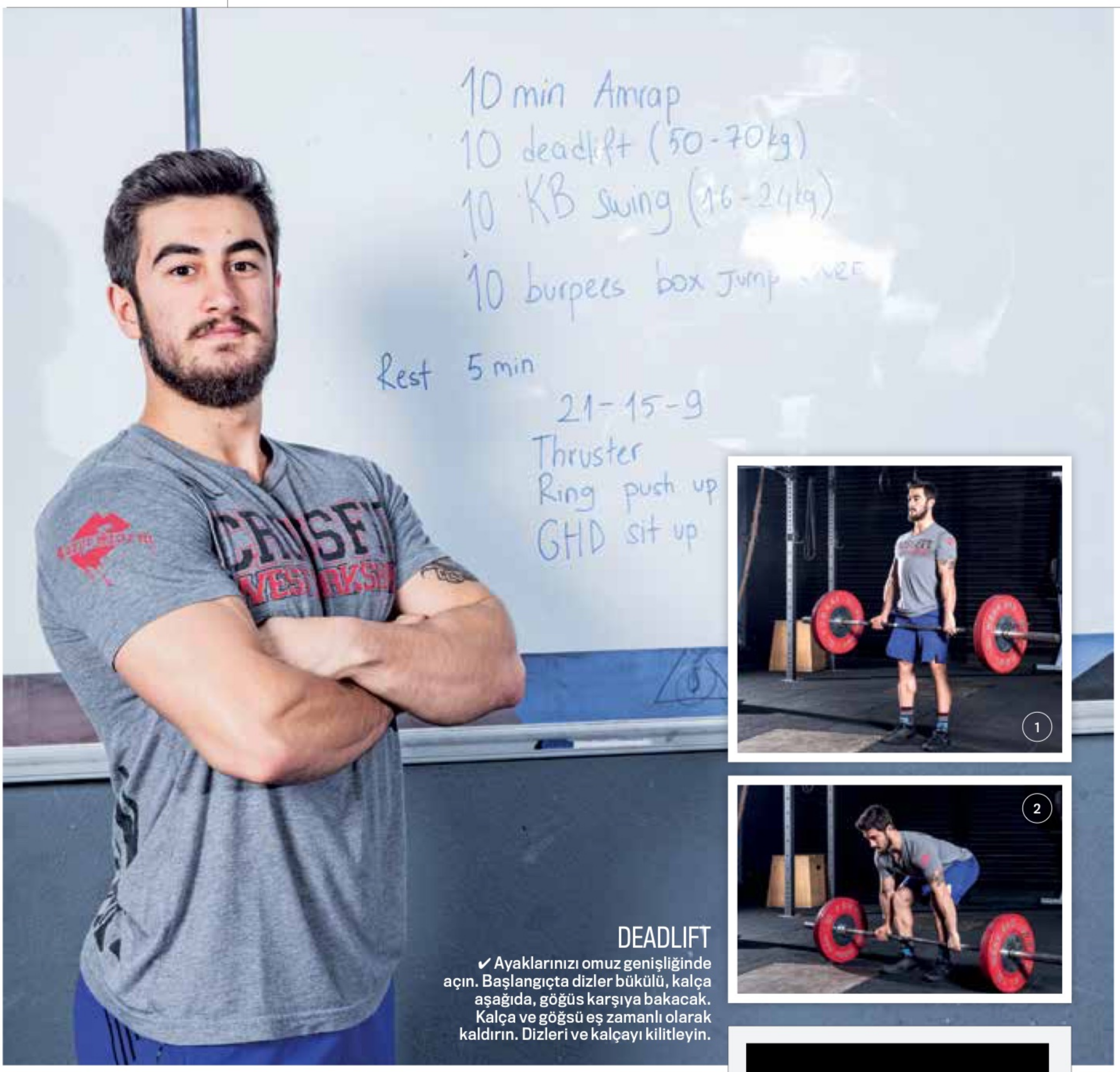
Rope slams x 30

Plank to pillar x 12

Jump rope x 25

Bugün, tekrarı olmayan bir hayat yaşamaktasın
ve er ya da geç bunun farkına varacaksın

kitap satılan her yerde



DEADLIFT

✔ Ayaklarınızı omuz genişliğinde açın. Başlangıçta dizler bükülü, kalça aşağıda, göğüs karşıya bakacak. Kalça ve göğsü eş zamanlı olarak kaldırın. Dizleri ve kalçayı kilitleyin.

Pes etme!

Planımıza göre, yüksek şiddette bir antrenmanın ardından kısa zamanda toparlanıp devam etmeniz gerekiyor.

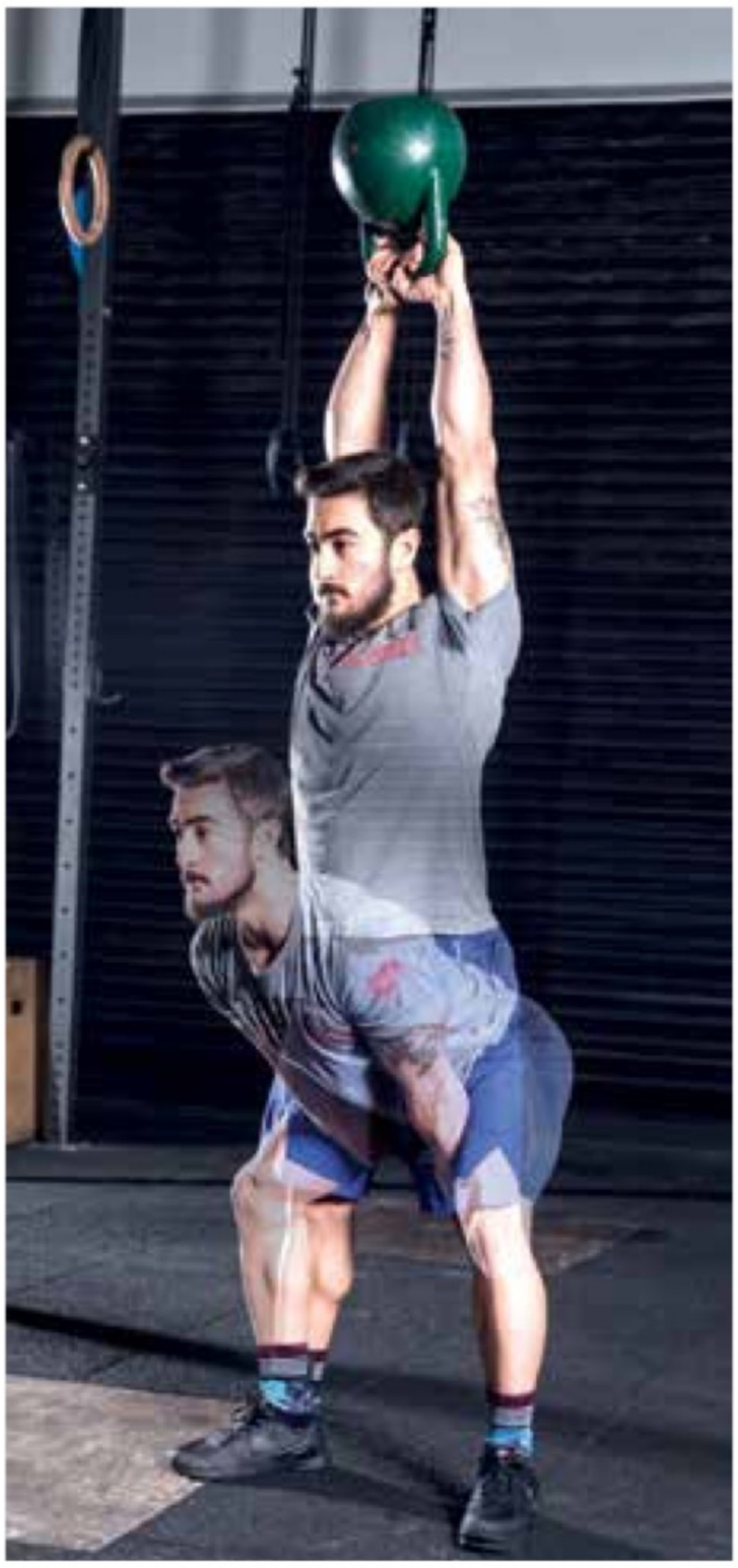
Türkiye'nin ilk CrossFit salonu CrossFit 34'ün antrenörlerinden Oğulcan Aydoğan "Antrenman sonunda devamlılığınızın sınırlarını görmüş olacaksınız" diyor. Aydoğan ile birlikte hazırladığımız bu antrenman iki bölümden oluşuyor. Birinci kısımda amaç; 10 dakikada maksimum round yapabilmek. Ardından dinlenmek için 5 dakikanız var. Bu sürede kendinizi ikinci antremana hazırlayacaksınız. İkinci kısımda ise biraz daha sprint bir antreman yapacağız.

NASIL İŞLİYOR

Kuvvette devamlılık sağlayarak antrenmanı yüksek şiddette tamamlayacaksınız. Hareketleri CrossFit standartları içinde yaptığınız sürece tüm vücudunuz çalışacak.

TALİMATLAR

Antremanın ilk kısmında temponuzu belirli bir hızda tutun. Hızlı başlarsanız, 10 dakikayı tamamlayamazsınız ve antrenmanın verimi düşer. İkinci kısım ise sprint bir antrenman olmalıdır.



KETTLEBELL SWING

✔ Ayakları omuz genişliğinde açın. Dizler hafif bükülü, göğüs karşıya bakacak. Kettlebell'i bacaklarınızın arasından yukarı, başınızın üstüne doğru savurun. Yukarıda dirseklerinizi kilitlemeyi unutmayın.

THRUSTER

✔ Ayaklar omuz genişliğinde açık ve göğüs karşıya bakacak. Dizler bükülü ve kalça aşağıda olacak. Göğsünüzü ve kalçanızı eş zamanlı olarak kaldırın. Bar kasıklarınıza geldikten sonra (dirsekleriniz yukarıyı gösterecek şekilde) barı çekip altına girin. Barı omuzlarınızda yakaladıktan sonra kalkmaya başlayın ve yukarı itin. Dirseklerinizi yukarıda tamamen kilitleyin.

RING DIPS

✔ Vücudunuzu düz tutup halkayı tutun. Dirseklerinizi gerin. Göğsünüzü kontrollü bir şekilde halka hizasına indirip tekrar yukarı itin.

GHD SIT-UP

✔ Ayaklarınızı yerleştirin. Elleriniz yere değene kadar aşağıya doğru esneyin. Karnınızı kullanarak kalkın.

BURPEES BOX JUMP OVER

✔ Ellerinizi yere koyun; göğsünüz yere değsin. Gövdenizi kollarınız ile yukarı itin. Ayaklarınızı karnınıza kadar çekin ve ayağa kalkın. Kutuya sıçrayarak diğer tarafa geçin.

Tatlı patates

Karbonhidratlar, fitness dünyasında sık sık günah keçisi muamelesi gören önemli bir makro besindir. Ancak tüm karbonhidratlar aynı değildir ve tabii ki her açıdan mükemmel değildirler. Bu açıdan tatlı patatesi ayrı bir kefeye koyabilirsiniz; kendisi karbonhidratların kraliçesidir.

Tatlı patates, karoten açısından son derece zengindir ve normal patates gibi kan şekerinde ani yükselişlere sebep olmaz. Sağlıklı bir beslenme rutininde sürekli kullanabileceğiniz bu sebze ile düşündüğünüzden daha hızlı kilo verdiğinizi görebilirsiniz.

Ancak aynı yiyeceği sıkılmadan (hem de her gün) yemenin ne kadar zor olduğunu biliyoruz. Bu yüzden tatlı patatesi kullanarak beş farklı tarif hazırladık. Yumulun!

Tatlı patates size istediğiniz her şeyi başarmak için ihtiyacınız olan enerjiyi verecek.

1 Barbekü Tavuk Burger

4 PORSİYON

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 DK

PİŞİRME SÜRESİ: 20 DK

MALZEMELER

450g tavuk kıyma
1 orta boy tatlı patates, rendelenmiş
1 bardak ıspanak, doğranmış
1 orta boy tatlı patates, kalın dilimlenmiş

HAZIRLANIŞI

1) Tavuk, tatlı patates rendesi ve ıspanağı karıştırarak köfte haline getirin.
2) Köfteleri (burada termometre kullanmanız gerekiyor) içi 80°C gösterene kadar ızgarada pişirin.
3) Tatlı patates dilimlerini zeytinyağına bulayın ve ızgaraya yerleştirin. Bir iki kez çevirerek pişirin.
4) Köfteleri ve tatlı patates dilimlerini ekmek arasında ya da aynı tabakta yan yana servis edin.

BİR PORSİYON

221 kalori
14g karbonhidrat
9g yağ
21g protein

2 Browni

12 PORSİYON

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 DK

PİŞİRME SÜRESİ: 20 DK

MALZEMELER

¼ bardak Hindistan cevizi yağı
1 bardak tatlı patates püresi
2 yumurta
½ bardak bal
1 tatlı kaşığı vanilya
½ bardak Hindistan cevizi unu
1/3 bardak toz kakao
¼ tatlı kaşığı kabartma tozu
¼ tatlı kaşığı tuz
½ bardak bitter çikolata parçaları

HAZIRLANIŞI

1) Fırını 180 derecede ısıtın.
2) 20 x 20 cm bir tepsiyi Hindistan cevizi yağı ile yağlayın.
3) Tatlı patates, yumurta, bal, Hindistan cevizi yağı ve vanilyayı karıştırın.
4) Un, kakao, kabartma tozu, tuz ve çikolata parçalarını ekleyin.
5) İyice karıştırın. Karışımı tepsiye dökün ve 20 dakika fırınlayın. Pişip pişmediğini anlamak için bir bıçağı keke saplayın, temiz çıkarsa işlem tamam demektir.

BİR PORSİYON

181 kalori
24g karbonhidrat
10g yağ
3g protein

3 Omlet

2 PORSİYON

HAZIRLAMA SÜRESİ: 10 DK

PİŞİRME SÜRESİ: 10 DK

MALZEMELER

1 tatlı patates, soyulmuş ve şerit halinde kesilmiş
6 yumurta, çırpılmış
4 Bir tutam tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

1) Fırına girebilen, yapışmaz bir tavayı yağlayın.
2) Orta/yüksek ateşte ısıtın ve tatlı patatesleri tavaya alın. Birkaç dakika pişirin.
3) Altını kısın ve yumurtaları ekleyin. Birkaç dakika pişirin.
4) Yumurtanın kenarlarını dikkatlice kaldırarak altının pişip pişmediğini kontrol edin.
5) Alt kısmı kahverengileştiğinde ocağı kapatın. Tavayı kısa bir süreliğine fırına alın ve yumurtanın üst kısmı da kahverengileşene kadar pişirin.

BİR PORSİYON

328 kalori
15g karbonhidrat
20g yağ
21g protein

4 Elma Dilim Patates

3 PORSİYON

HAZIRLAMA SÜRESİ: 5 DK

PİŞİRME SÜRESİ: 30-45 DK

MALZEMELER

4 küçük tatlı patates
zeytinyağı
paprika
sarımsak tozu
tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

1) Fırını 220 derecede ısıtın.
2) Patatesleri elma dilimi şeklinde kesin ve zeytinyağı ile yağlayıp baharatlarla çeşnilendirin.
3) Fırın tepsisine fırın kağıdı serin.
4) Patatesleri tepsiye dizin ve 30-45 dakikalığına fırınlayın.

BİR PORSİYON

140 kalori
28g karbonhidrat
3g yağ
2g protein

5 Waffle

3 PORSİYON

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 DK

PİŞİRME SÜRESİ: 20 DK

MALZEMELER

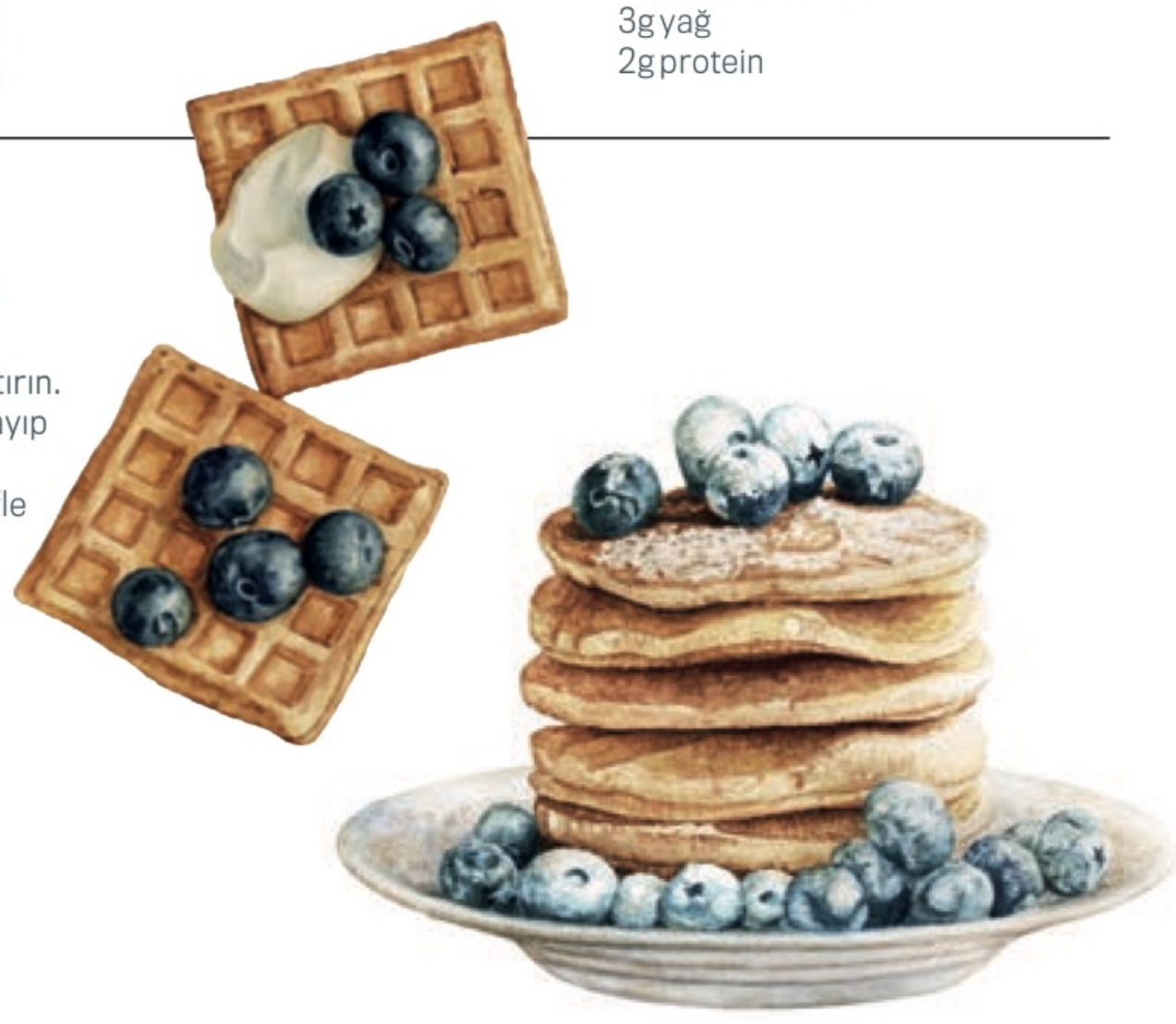
1 küçük tatlı patates, soyulmuş ve spiral şeritler halinde doğranmış
1 bardak tatlı patates püresi
2 yumurta, çırpılmış
3 yemek kaşığı Hindistan cevizi sütü
1 tatlı kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞI

1) Tüm malzemeleri karıştırın.
2) Waffle ızgarasını yağlayıp ısıtın.
3) ½ bardak hamuru waffle ızgarasına dökün.
4) Dışı çıtır çıtır olana kadar kızartın.

BİR PORSİYON

130 kalori
19g karbonhidrat
4g yağ
19g protein



Gücünü göster

Biceps ve triceps kaslarının her yanına vuran bu etkili hareketlerle kollarınızın görüntüsü güç gösterisine dönüşecek.

"Daha iri kollara nasıl sahip olabilirim?" ya da "Acaba ne kadar uzun sürer?" gibi soruları sormaya bir süre için ara verin. Ağaoğlu MyClub antrenörü Cihan Atar ile birlikte yaptığımız bu triceps ve biceps antrenmanını uygulayın. Talimatları dikkate alarak, sorundan uzak durun. Bu antrenman, kolu tüm açılarda çalıştırarak kısa sürede güçlü ve iri kollara sahip olmanızı sağlayacak.

ROPE BICEPS CURL

Dik durun ve karnınızı sıkın. Kollar gövdeye yapışık şekilde harekete başlayın. Kollarınızı yukarı kaldırıp hareketi bitirin. Bu hareket biceps'in iki başını çalıştırsa da uzun başı daha aktiftir.

NASIL İŞLİYOR

Kaslar hem yüksek ağırlıklara hem de yüksek yoğunlukta yapılan antrenmanlara cevap verir. Hareketleri yaparken formunuzu bozmamaya dikkat edin. Kaldıramayacağınız yükün altına girmeyin. Yoğun antrenman yapmaya bakın. Dikkat: Yanında (*) işareti olan hareketler ileri seviyedir ve başlangıç seviyesi için uygun değildir.

TALİMATLAR

3 set 12 tekrar yapın. Set aralarında 1 dakika dinlenin. Seviyeye göre ağırlıklarda değişiklik yapılabilir. Gelişim için her sette ağırlıklar arttırılmalıdır.

ONE ARM HIGH PULLEY CABLE CURL

Makarayı boyunuza uygun seviyede ayarlayın. Dik durun. Kolunuz yere paralel olacak şekilde, kabloyu yüzünüze doğru nefes alarak çekin. Nefes vererek başlangıç pozisyonuna gelin. Bu harekette kısa biceps başları, uzunlardan daha çok çalışır.

SEATED CABLE CURL

Makarayı en altta olacak şekilde ayarlayın. Harekete, kollar dizlerin üstünde, rahat bir pozisyonda ve nefes alarak başlayın. Kollar çeneye yakın olacak şekilde ve nefes vererek bitirin. Bu hareket biceps brachii ve brachialis kasları için çok etkilidir.

CABLE PUSH DOWN

Uygun ağırlık kullanın. Eller arasındaki mesafeyi eşitleyin. Üst kol yere dik ve kollar gövdeye yapışık olmalıdır. Bu hareketin iki farklı ayak duruşu vardır. İlki; bir adım ileride, vücudun yükü onun üstünde ve göğüs öndedir. İkincisi; iki ayak eşit hizada, bel düz, ayaklar yere sert basacak şekilde ve göğüs hafif ileridedir. Barı orta hızda nefes vererek, aşağı doğru, kollarınız yere dik olana kadar itin. Nefes alarak orta hızda başlangıç pozisyonuna dönün. Hareket triceps'in yan, uzun ve iç başını çalıştırır.

TWO ARM CABLE BICEPS CURL

Kabloları aşağıda sıkıca kavrayıp gövdeden ayrılmayacak şekilde yukarı kaldırın. Hareketin formunu bozmamak için yüksek ağırlıkla çalışmayın. Biceps'in kısa başı bu harekette daha aktiftir.

ONE ARM CABLE KICK BACK

Tek elinizle kabloyu kavrayın. Dirsek ve kol, vücudun yanında kalacak şekilde nefes alarak harekete başlayın. Arkaya doğru, diz mesafesinde kollar düzelene kadar nefes vererek hareketi gerçekleştirin. Triceps'in yan başını çalıştıran favori hareketlerden biridir.

Köpek balığı değilsin bağışıklığını güçlendir

Basit önlemlerle bağışıklığınızı güçlendirip hastalıklardan kurtulun.

KÖPEK BALIKLARININ dünyada kansere yakalanmayan tek canlı olduğunu biliyor muydunuz? Sizce neden en az 100 yıl yaşıyor ve kansere yakalanmıyorlar? Bu soruların cevabı karaciğerlerinde yatıyor. Bir köpek balığının karaciğeri başka bir yırtıcı hayvanınkinin 20 katı kadar büyük ve ağırdır. Kemik iliğinde ve anne sütünde doğal olarak bulunan "Alkilgliserol" maddesi içerir.

Araştırmalar; köpek balığı kıkırdağının memelilerde bulunan her elementten bin kat fazla yeni kan damarı oluşmasını önleyici etkiye (antiangiogenesis effect) sahip olduğunu ortaya koydu. Bu sayede bir tümörün büyümesi için ihtiyacı olan yeni kılcal damarların oluşması engelleniyor. Köpek balıkları ile ilgili bu kadar etkileyici bilgiden sonra sizin bağışıklığınız nasıl diye sormak istiyoruz. "Bir köpek balığı değilim" diyorsanız, bu birkaç fikre açık olun. Liv Hospital İç Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Aslı Çurgunlu kışı grip olmadan geçirmenin yollarını anlatıyor.

Köpek balıkları, son derece güçlü bir bağışıklık sistemine sahip oldukları için kansere yakalanmıyor.

1. Güne güzel bir kahvaltı ile başlayın: Tabağınızdan kaliteli proteinlerin yer aldığı yumurta ve peynir gibi besinleri eksik etmeyin.

2. Düzenli egzersiz yapın: Hafif tempolu, haftada 4-5 kez, ortalama 30 ila 45 dakika egzersiz yapın.

3. Yeterli miktarda su tüketin: Havaların soğuması ile sıvı tüketiminizi düşürmeyin. Çay, kahve gibi içecekler suyun yerini tutmayacağı gibi ihtiyaç duyduğunuz su ihtiyacının artmasına bile neden olur. Su içmek için susamayı beklemeyin. Her gün 10-12 bardak su için.

4. Hijyene dikkat edin: Sabun ve suyla ellerinizi sık sık yıkayın.

5. Meyve ve sebze yiyin: Taze sebze ve meyveleri mevsimine göre, yeteri kadar ve çeşitlendirerek tüketin. Patlıcan, havuç, ıspanak, taze fasulye, karnabahar, kereviz, portakal, nar, greyfurt, ayva, armut, elma gibi sebze ve meyveleri sofranızdan eksik etmeyin.

6. Haftada 3 kez balık tüketin: Haftada 2-3 kez balık yemek ve her gün herhangi bir ara öğünde iki tam ceviz tüketmek sağlığa ve mutluluğa katkı sağlar. Eğer yeterli düzeyde omega-3 alamıyorsanız, uzman bir hekimin önerisi ile takviye alabilirsiniz.

7. Yeterli ve kaliteli uyuyun: Beyin, karaciğer, akciğerler hatta kaslarının bile sorunsuz çalışabilmesi için sıcaklığı kontrol edebilmesi ve hormonları salabilmesi gerekir. Uykusuz kalmak vücudun bunları yapmasını zorlaştırır.

8. Grip aşısı yaptırın: Grip aşısı bağışıklık sistemini çalışmaya teşvik eder. Aşı ile vücudunuz, virüsü nasıl tanıyacağını ve nasıl virüse karşı savaşacağını öğretir. Doktorunuza danışın.

9. Gereksiz ilaç kullanmayın: Antibiyotikler sadece bakteriyel enfeksiyonları tedavi eder. Gereksiz antibiyotik almak, antibiyotiğe karşı direncinizi yükseltir. Mutlaka doktorunuza danışın.

10. Stresten kurtulun: Stresliyken vücut stresi yok edebilmek için maddeler üretir ve dengesini şaşırır. İmmün sistemde çöküş meydana gelir. Bu yüzden stres dönemlerinde hepimiz daha sık hasta oluruz.

11. Protein bağışıklığı güçlendirir: Protein alımı bağışıklık sistemini güçlendirir. Yumurta en güçlü proteindir. Eğer doğal bulabilirseniz haftada 3-4 gün tüketin.

10 günde göbekten kurtul

BU TİP BAŞLIKLARIN kulağa saçma geldiğinin farkındayız. Ancak gerçekten sadece 10 günde ciddi anlamda yağ yakmak mümkündür. Bunun için detaylara odaklanmanız ve yönteminize harfi harfine uymanız gerekiyor. Hemen gerilmenize gerek yok; bu plana yıllarca uymanız gerekmeyecek. Sadece yakında bir partiye ya da tatile gidecekseniz, bu plan çok işinize yarayacak.

1. Uykunuza özen gösterin.

Yağ hücreleri, leptin adı verilen ve vücuda ne kadar potansiyel enerji depolandığını söyleyen bir hormon üretir. Leptin üretimi gece uykusunda zirve yaptığı için uyku eksikliği bu hormonun düzenini alt üst eder. Sonuç olarak vücudunuzun ne kadar enerji depoladığıyla ilgili bir fikri olmaz. Bu yüzden daha fazla yağ depolanmasına sebep olur. Geceleri yeteri kadar uyumayı, kilo verme programlarının en önemli öğesi olarak düşünün.

2. Proteinle güçlenin.

Protein, kas dokusunun ana bileşenidir ve diyetinizde birinci sırada olmalıdır. Hedeflediğiniz kilo miktarına göre kilo başına 3 gram protein almalısınız. Her öğününüzde, kaslarınızı besleyip amino asitlerle güçlendirecek bir çeşit protein bulunmasına dikkat edin. Normal koşullarda, vücut kilonuza göre kilo başına 2 gram protein almanız yeterlidir. Not: Antrenmanlardan sonra protein tüketmeyi unutmayın.

3. Karbonhidratları stratejik tüketin.

Yıllardır "Karbonhidrat düşmandır" yaklaşımı sürdürülüyor olsa da öyle değildir. Evet, onları diyetinizden tamamen çıkarmanız hızla kilo vermenizi sağlar. Ancak aynı zamanda çok yorgun, güçsüz ve moralsiz hissetmenize neden olur. Karbonhidratlar beynimizin çalışmasını sağlayan yakıttır ve eksikliği (enerji elde etmek için) kas dokusunun yakılmasıyla sonlanır. Zayıflamak için sabahları ve antrenmanlardan sonra dengeli miktarda karbonhidrat tüketin.

4. 9 gün ağırlık kaldırın.

Göbeğinizden kurtulmanın tek yolu, kaslanmaktır. Bunun da tek yolu, ağırlık kaldırmaktır. Önünüzdeki 10 günün dokuzunda ağırlık antrenmanı yapın. Bu antrenmanları gece uygulayın. Çünkü sabah rutininiz interval antrenmanlardan oluşacak.

İşte programınız:
1. Gün: Bacak
2. Gün: Göğüs
3. Gün: Sırt
4. Gün: Omuz
5. Gün: Kol
6. Gün: Boş gün
7. Gün: Bacak
8. Gün: Göğüs
9. Gün: Sırt
10. Gün: Omuz

5. Yedi gün interval yapın.

İntervaller, harika bir antrenman yapmanın en hızlı yollarından biridir ve fiziğinizi değiştirmek konusunda son derece etkilidir. Kısa dinlenme süreli yoğun egzersiz periyotları ile antrenman yoğunluğunu yüksek tutar ve formunuza katkı sağlar. Üstelik antrenmandan bir süre sonra bile yağ yakmaya devam edersiniz. İnterval antrenmanlarını sabah, aç karnına uygulayın.

1. Gün: Var
2. Gün: Var
3. Gün: Yok
4. Gün: Var
5. Gün: Var
6. Gün: Boş gün – 60 dakika tempolu yürüyüş
7. Gün: Var
8. Gün: Var
9. Gün: Yok
10. Gün: Var

6. Seks yapın

Testosteron, ağırlık kaldıran kişilerin daha fazla kaslanmasını ve yorgunluğu hızlı atmasını sağlar. Gün içinde aşırı strese maruz kalmak kas yıkımını tetikler ve kas yapımını zorlaştıran kortizol gibi katabolik hormonların salınımını arttırır. Bu sebeple seks, her anlamda iyi gelecektir.

7. Takviyeleri akıllıca kullanın.

Hiçbir hap ya da toz, sihirli değildir.

****Bu hızlı zayıflama maratonunda, kafein (antrenman öncesi 200mg) ve beta-alanin (sabahları 2g, antrenman sonrası 2g) kullanabilirsiniz.*

YENİ FAT BOB®
KUSURSUZ BİLEŞİM

2018 Fat Bob, akıllara durgunluk veren bir sürüşe, birinci sınıf detaylara ve Milwaukee-Eight® 107 veya 114 Big Twin Motor seçeneklerine sahip.

HARLEY-DAVIDSON® BOSPHORUS
Atatürk Oto Sanayi Sitesi, 53.Sokak, No:3, 34398, Maslak, İstanbul
0212 356 53 53
info@bosphorusmotor.com

ALL FOR FREEDOM
FREEDOM FOR ALL™

REVIGEN®

SCIENCE FOR HAIR

Detaylı Bilgi ve internet sitesi için QR kodu cep telefonunuza okutunuz

VIVATINELL
UNITED KINGDOM

Saçınızı Baştan Çıkarır

REVIGEN SCIENCE FOR HAIR FOR WOMEN SHAMPOO FOR FINE & THINNING HAIR revitalising anti-hair loss shampoo

REVIGEN SCIENCE FOR HAIR FOR MEN SHAMPOO FOR FINE & THINNING HAIR revitalising anti-hair loss shampoo

REVIGEN SCIENCE FOR HAIR TABLET revitalizes & generates hair

REVIGEN FOR MEN vinifolin ANTI-HAIRLOSS TONIC

REVIGEN FOR WOMEN follicure ANTI-HAIRLOSS TONIC

MİGROS

watsons